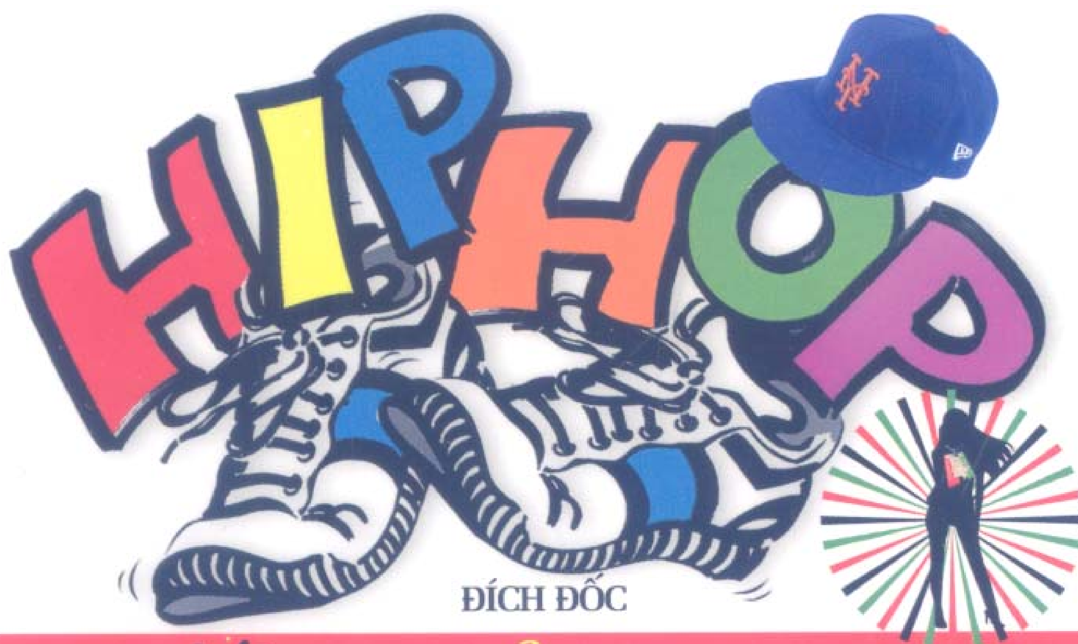


ĐÍCH ĐỐC

BƯỚC NHẢY TRONG LUYỆN TẬP & TRÌNH DIỄN



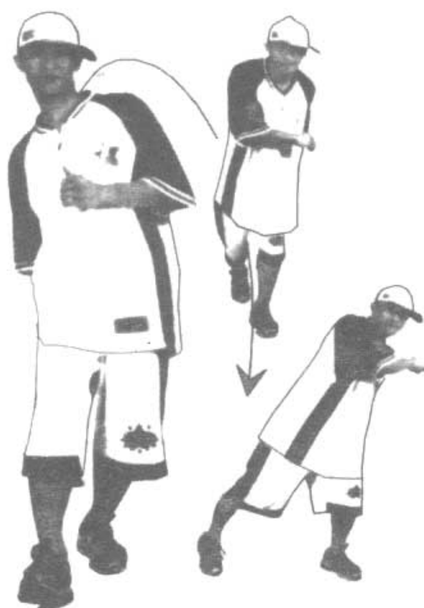


NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

HÍP HOP - BƯỚC NHẢY TRONG LUYỆN TẬP VÀ TRÌNH DIỄN

ĐÍCH ĐỐC

HÍP HOP - BƯỚC NHẢY TRONG LUYỆN TẬP VÀ TRÌNH DIỄN



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời nói đầu

Híp hop là một thể loại âm nhạc và trào lưu văn hóa xuất hiện từ thập niên những năm 70 tại Brow, thành phố New York của Mỹ. Phong trào này xuất hiện và phát triển ở những khu ghetto (thường là nơi tập trung của những người nghèo, người da màu). Híp hop nói chung và rap nói riêng đã bắt đầu có ảnh hưởng tới Việt Nam từ cách đây trên dưới 10 năm. Điều bất ngờ là híp hop và rap tại Việt Nam được học hỏi trực tiếp từ những người Mỹ chứ không phải qua những hình thức biến đổi từ quốc gia châu Á lân cận như Trung Quốc, Hàn Quốc... Cách đây vài năm, híp hop đã trở thành một trào lưu thu hút nhiều người, nhất là giới teen. Trong thời kỳ đầu mặc dù có nhiều người hâm mộ híp hop nhưng những người thật sự hiểu biết về nó lại không nhiều. Nguyên nhân là bởi họ đi theo nó như một phong trào, sau đó không lâu phong trào nhanh chóng lắng xuống và nhiều người đã từ bỏ nó. Tuy có thể coi đó là thời kỳ "đóng băng" của híp hop, nhưng nó cũng giúp cho híp hop Việt Nam vững vàng hơn, chững chạc hơn để bước qua thời kỳ nổi

loạn trước đó. Nhiều người hâm mộ và say mê híp hop miệt mài cố gắng trau dồi kiến thức, kỹ năng về híp hop, nhờ đó mà híp hop vẫn tiếp tục phát triển.

Nhằm giúp các bạn trẻ yêu thích và say mê híp hop có được những bài tập cơ bản và kỹ thuật cao trong nhảy híp hop, chúng tôi xin trân trọng giới thiệu cuốn sách **Híp hop - Bước nhảy trong luyện tập và trình diễn**. *Cuốn sách mang đến cho các bạn có một tư duy và kiến thức cơ bản, tránh đi theo một đường mòn và tập híp hop như một phong trào. Qua các bài tập của híp hop thể dục và hip hop thi đấu đầy kỹ thuật mà cuốn sách giới thiệu dưới đây, bạn đọc có thể thuần thục hơn trong các động tác và cảm thấy rằng híp hop là một loại hình văn hóa cực kỳ hấp dẫn. Hãy cầm cuốn sách híp hop trên tay và tập theo hướng dẫn để trở thành một vũ công híp hop chuyên nghiệp nhé!*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ HÍP HOP

Híp hop là một trào lưu mới đang được giới trẻ đặc biệt yêu thích và nhanh chóng phổ biến rộng rãi trên toàn thế giới. Cùng với sự phát triển của loại hình hoạt động thể dục, thể thao, híp hop đã trở thành một môn thể thao lành mạnh và ngày càng khẳng định được sức hấp dẫn của mình, để có thể tập luyện thành thục các động tác híp hop chúng ta cần phải nắm bắt được kiến thức cơ bản về híp hop. Trong phần này chúng tôi chủ yếu giới thiệu đến các bạn về nguồn gốc và sự phát triển của híp hop, đặc điểm và loại hình híp hop, đặc trưng cơ bản của híp hop...



✯ NGUỒN GỐC VÀ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA HÍP HOP

❶ Nguồn gốc híp hop

Híp hop là một điệu nhảy dân gian, được kết hợp giữa nhảy và múa và âm nhạc nên ngày nay nó đã trở thành môn thể thao yêu thích của giới trẻ. Do loại hình vận động này xuất hiện ở đường phố, không quá coi trọng không gian biểu diễn và hình thức biểu diễn, lại có tính tham gia, tính biểu diễn và tính cạnh tranh mạnh nên phát triển rất rộng rãi và phổ biến.

Híp hop xuất hiện đầu tiên vào cuối những năm 70 nhưng chỉ, phát triển vào những năm 80 của thế kỷ XX. Bắt nguồn từ các động tác hưng phấn của những người có điệu nhảy ở đường phố nước Mỹ, híp hop là một bộ phận của văn hóa híp hop của người da đen ở nước Mỹ. Những vũ công nhảy nơi đường phố này chủ yếu là người da đen và người Mexico ở khu Brooklyn Mỹ. Do sự nghèo khó và kỳ thị màu da khiến cho những thanh niên người da đen ở đây không được giáo dục chính quy mà phải lưu lạc ngoài đường phố, cùng với đó là người da đen có khả năng thiên bẩm về nhảy múa và âm nhạc giúp họ có thể tìm ra cách biểu đạt và bày tỏ tâm tư, tình cảm bị dồn nén của mình bằng các điệu nhảy, này dần dần đã trở thành một nét văn hóa đường phố phổ biến. Họ thường tập hợp, cùng nhau nhảy múa trên hè phố, đôi khi còn thi

đấu để tăng thêm phần hứng thú do đó mà hình thành nên những loại hình, phong cách híp hop khác nhau. Nét biểu hiện tinh thần rõ nhất của văn hóa híp hop là mỗi người đều có thể tự do, thoải mái chuyển động cơ thể theo cách mà mình thích, do vậy rất được giới trẻ ưa thích và nhanh chóng trở nên phổ biến rộng rãi.

❷ Sự phát triển của híp hop

Cùng với sự phát triển của các loại hình hoạt động thể dục thể thao, híp hop đã trở thành một môn thể thao lành mạnh, ngày càng phát triển và đã du nhập vào trong các trường đại học, trung học, các quảng trường ở các thành phố và các trung tâm thể dục thể thao của các nước. Các động tác của híp hop không lớn lắm, cường độ cũng vừa phải, lại có nhiều giá trị trong tập luyện sức khỏe nên híp hop đã nhanh chóng trở thành môn thể thao thời thượng trong cả nước, thu hút sự chú ý của rất nhiều người, đặc biệt là giới trẻ.

☆ ĐẶC ĐIỂM VÀ LOẠI HÌNH HÍP HOP

❶ Đặc điểm của híp hop

- Thường gặp và vui chơi: Híp hop không phải là nên thể dục có ý nghĩa bình thường mà nó lấy luyện tập, rèn luyện cơ thể làm trọng điểm, lấy các động tác nhảy lưu hành làm tài liệu và sáng tạo. Bản thân híp hop rất hiện đại, thời thượng, có sức

sống và có sự thu hút lớn, không chịu sự hạn chế của hình thức và nơi biểu diễn, có tính tham gia và vui chơi mạnh mẽ.

- Phong cách mới mẻ, biến hóa khôn lường: Phong cách âm nhạc của híp hop rất hiện đại, mới mẻ, thậm chí hơi khoa trương, có cá tính, các động tác cũng tùy ý, thoải mái, đặc biệt là biến hóa khôn lường và không có tính đối xứng, khiến cho phong cách của híp hop càng đa dạng.

- Động tác linh hoạt, không gian sáng tạo lớn: Trong quá trình sắp xếp động tác híp hop, âm nhạc của híp hop có phong cách khác nhau sẽ đem đến cho người biên đạo những linh cảm và không gian khác nhau. Trong quá trình dạy và học, người học ngoài học được các động tác của giáo viên hướng dẫn, còn có thể sáng tác một số động tác đơn giản ở phần vai, đầu mà mình thích, thậm chí có thể dần dần hình thành nên phong cách riêng của bản thân. Có thể nói là thầy giáo chỉ hướng dẫn còn phát huy được hay không phải tùy vào khả năng của mỗi người.

- Tư thế nhảy khoa trương, đầy sức sống: Biến hóa nhanh chậm trong tiết tấu của híp hop rất rõ rệt, sự chuyển động và ngừng nghỉ của các động tác hợp lý, cường độ động tác lớn, tính bộc phát cao, lượng vận động lớn, sự tùy ý trong tư thế lớn, tính khoa trương mạnh, những điều này đều cho thấy rõ sự không ràng buộc và đầy sức sống của híp hop.

❷ Loại hình híp hop

Híp hop có thể là tên gọi chung của tất cả các thể loại híp hop, nhưng cũng có thể chỉ một loại híp hop thịnh hành nhất hiện nay.

- Căn cứ vào loại hình động tác híp hop có thể chia thành 2 loại lớn là híp hop và break.

+ Break thuộc loại vũ đạo đòi hỏi kỹ xảo khá cao, do đó người vũ công phải có thể lực tốt, mềm mại và hài hòa.

+ Híp hop thuộc loại híp hop nhảy múa, nó bao gồm các loại vũ đạo có phong cách khác nhau như Locking, Popping, Break.

- Lấy đặc sắc thời đại làm tiêu chuẩn, có thể phân chia thành 2 loại lớn là Old School và New School.

+ Loại hình híp hop thời kỳ đầu chính là Old School, bao gồm Locking, Popping, Break, Wave.

+ New School là loại mới còn gọi là híp hop sơ khai", có rất nhiều cải tiến so với Old School, khi mới bắt đầu luyện tập nó chú ý nhiều đến vận động của nửa thân trên và gia tăng rất nhiều động tác tay vai.

- Lấy nhu cầu của con người thì híp hop lại được chia thành 2 loại lớn là híp hop rèn luyện thân thể và híp hop thi đấu kỹ thuật.

+ Híp hop rèn luyện thân thể: Động tác của híp hop này gồm đi, chạy, nhảy và các thay đổi khác;

có sự tổ hợp của các vận động xoay, quay vòng, rung, lượn sóng của các khớp đầu, cổ, vai, tay, thân... mỗi động tác đều có hiệu quả luyện tập đặc biệt của nó. Hiện nay, híp hop được dạy và học trong các phòng tập, lớp tập được gọi chung là híp hop rèn luyện thân thể. Đặc điểm của nó là: Có động tác kỹ xảo, nổi bật tính chất rèn luyện thân thể, vui vẻ và thưởng thức.

+ Híp hop thi đấu kỹ thuật: Bên cạnh ngoài những động tác cơ bản có trong híp hop rèn luyện thân thể, thì nó có rất nhiều động tác vũ đạo đòi hỏi kỹ thuật cao về cả trình độ và phạm vi, do đó năng lực của người tập cũng khá cao. Vẻ đẹp độc đáo của nó nằm ở chỗ các động tác thể hiện phong cách tự do, các bước biến hóa nhanh chóng.

- Căn cứ vào hình thức thể hiện có thể chia híp hop thành 3 loại là híp hop rèn luyện thân thể, híp hop thi đấu kỹ thuật và híp hop biểu diễn.

☆ ĐẶC TRƯNG CƠ BẢN CỦA HÍP HOP

❶ Rèn luyện thân thể

Híp hop có tác dụng hiệu quả đối với quá trình hấp thụ oxy. Tuy nó lấy các động tác thi đấu kỹ thuật làm căn bản, nhưng cũng có thể tác động đến tất cả các bộ phận trong cơ thể, do đó quá trình luyện tập phải vận động liên tục không ngừng, hơn

nữa cường độ cũng vừa phải. Ngoài việc có thể cải thiện công năng của tim, phổi ra, nó còn có tác dụng giảm cân.

● **Tính giải trí**

Những động tác trong híp hop đều được giới trẻ yêu thích, và âm nhạc của nó cũng có tác dụng khuấy động, dễ khơi dậy hứng thú đối với người khác. Những động tác nhảy tự do thoải mái thể hiện được hết cá tính, phong cách, giúp cho người tập cảm thấy vui vẻ, đặc biệt là có tác dụng rất lớn trong việc làm giảm bớt áp lực tinh thần cũng như điều hòa cảm xúc.

● **Tính phối hợp**

Các động tác nhảy híp hop biến hóa phong phú, tính quy luật không cao, hơn nữa nhiều động tác dùng đến các khớp và các vùng cơ nhỏ. Để làm tăng tính động và vẻ đẹp của động tác, thì các động tác phối hợp giữa các bộ phận của toàn cơ thể cũng nhiều, biến hóa tiết tấu lúc nhanh lúc chậm, rất nhiều động tác trên phách yếu (một phách 2 động tác) . Do đó, híp hop vừa có thể kiểm nghiệm, vừa có thể làm tăng khả năng phối hợp của người tập.

● **Tính thời thượng**

Trong tiết tấu âm nhạc híp hop giúp người tập có thể hoàn toàn giải phóng cảm xúc của bản thân,

tạo được niềm hứng khởi và sự kích thích tình cảm. Cộng với động tác thoải mái, vui vẻ và thời thượng, rất thích hợp với tâm lý tiết tấu cuộc sống căng thẳng của người thành phố thời hiện đại, vì vậy, híp hop đã nhanh chóng trở thành chương trình luyện tập sức khỏe thời thượng và là môn nhảy được yêu thích nhất.

✯ KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA HÍP HOP

❶ Kỹ thuật bật đàn hồi

Kỹ thuật bật đàn hồi của híp hop chủ yếu biển hiện ở 3 phương diện: Động tác đàn hồi của khớp đầu gối, động tác hòa hoãn của mắt cá chân và động tác gập duỗi của khớp xương hông. Trong khi luyện tập híp hop, khớp đầu gối rất ít khi duỗi thẳng ra, phần lớn là hoàn thành động tác trong trạng thái hơi gập hoặc đàn hồi. Kỹ thuật đàn hồi là động tác có tính tiêu biểu, đặc sắc nhất của híp hop, hơn thế, còn là nơi bảo đảm tính lành mạnh và an toàn của híp hop.

❷ Kỹ thuật khống chế

Kỹ thuật khống chế của híp hop chủ yếu biểu hiện ở cách thức và thứ tự dùng lực của cơ thịt. Phần lớn động tác của híp hop thể hiện sự sống động và khỏe mạnh, do vậy để thể hiện được điểm đặc sắc này, phải dùng nhiều lực bật của cơ thịt,

đôi khi một số động tác còn xuất hiện trên phách yếu (một phách 2 động tác), điều này đòi hỏi tốc độ của động tác phải nhanh. Do đó, sự giãn ra và co lại của cơ thịt cần phải được khống chế, điều chỉnh mới có thể thu được hiệu quả như mong muốn.

❶ Kỹ thuật di chuyển và chuyển động có trọng tâm

Kỹ thuật chuyển động có trọng tâm của híp hop chủ yếu thể hiện ở sự thay đổi hướng của động tác, thông qua di chuyển phải, trái, trước, sau, khiến cho sự vận động của cơ thể diễn ra những biến hóa phong phú. Nó được thực hiện chủ yếu dựa vào lực đỡ của chân phải, chân trái, ngoài các động tác của tay và thân ra, động tác của kỹ thuật này chiếm một tỷ lệ rất lớn, nó khiến cho động tác híp hop có tính sống động và kỹ xảo, từ đó thể hiện đặc sắc cơ bản của híp hop.

☆ ÂM NHẠC VÀ TRANG PHỤC TRONG HÍP HOP

❶ Âm nhạc trong híp hop

Âm nhạc biểu đạt tình cảm của con người chủ yếu thông qua 3 yếu tố: Tiết tấu, sự vận động hài hòa của âm thanh và hòa âm. Đặc điểm âm nhạc của híp hop là tiết tấu rõ ràng, phách mạnh, tiết tấu là 90 - 110 nhịp/ phút. Phạm vi chọn lựa của nhạc híp hop rất rộng, ví dụ như nhạc jazz, nhạc

rock. Nhạc jazz là nhạc kích thích mạnh, âm thanh của nó do các tiết tấu liên tục không ngừng tạo thành, có đặc điểm hòa âm phong phú và biến hóa tiết tấu nhiều, còn tiết tấu của nhạc Rock khi nhanh khi chậm, là một loại nhạc cảm xúc mạnh mẽ có cảm giác lắc lư và tiết tấu lặp đi lặp lại.

● Trang phục trong híp hop

Híp hop là môn nhảy tự do, không chịu gò ép, tiết tấu mạnh, do đó trang phục của híp hop phải tùy ý, rộng rãi, thoải mái. Áo phông rộng thùng thình, quần có nhiều túi, quần bò, mũ đánh bóng chầy và khăn quấn đầu nhiều màu sắc hoa văn, giầy bóng rổ, giày lười đều có thể làm trang phục trong híp hop, nhưng trong khi nhấn mạnh cá tính, chú ý không nên khiến cho trang phục của mình trở nên quá cầu kỳ.

★ NHỮNG YÊU CẦU VÀ VIỆC TẬP LUYỆN CÁC ĐỘNG TÁC HÍP HOP

Kỹ thuật động tác nổi bật nhất trong híp hop là kỹ thuật đàn hồi của cơ thể. Sự đàn hồi của cơ thể thể hiện chủ yếu trên các khớp (mắt cá, đầu gối, hông, vai, ngực). Trong đó, ảnh hưởng của các động tác đối xứng rất mạnh, tỷ lệ vận dụng cao nhất là các động tác đàn hồi của đầu gối và động tác tỳ xuống, mở ra, di chuyển, lượn sóng của thân trên.

❶ Yêu cầu đối với động tác phần thân trên

Yêu cầu đối với động tác thân trên của híp hop chủ yếu là chỉ sự chuyển động của thân. Chuyển động của thân là chỉ lên xuống của cơ thể, tức là khả năng co lại và mở ra một cách hài hòa của ngực, bụng, eo, đây cũng chính là đặc trưng cơ bản của híp hop, do đó, trong khi luyện tập, nên chú ý phối hợp hợp lý giữa các động tác. Ví dụ, trước khi tì ngực phải thẳng ngực, sau đó làm động tác tì mở ngực.

❷ Yêu cầu về động tác khớp gối

Đàn hồi của khớp gối trong híp hop là phải có độ dẻo, tính đàn hồi và độ mạnh yếu, yêu cầu phải làm được động tác thu lại luân phiên nhau ở 4 vùng thịt là đùi, mông (bộ phận trước đùi) và hai vùng thịt hai bên đùi, đồng thời, phải duy trì cho khớp gối luôn ở một độ cong cố định, để khi thay đổi động tác có thể nhanh chóng thay đổi vị trí cơ thể. Ví dụ: Khi 2 chân bật, sau khi gập gối phải lập tức bật lên, mỗi lần đầu gối bật lên là 1 nhịp.

❸ Phương pháp tự luyện tập híp hop

Phương pháp tự luyện tập híp hop lấy khả năng tự tập luyện của người tập làm trung tâm và tập đi tập lại một động tác nào đó một cách có mục đích, đó là cách để người tập nắm được kỹ thuật cơ bản của híp hop. Thông qua việc luyện tập độc lập nhiều lần như vậy, để nắm bắt và củng cố động tác.

- Phương pháp quan sát, mô phỏng:

+ Tiến hành mô phỏng các động tác có trong các tài liệu như: Băng ghi hình, đĩa CD, tranh vẽ chú thích.

+ Khi có người hướng dẫn tập, người tập vừa quan sát vừa làm theo, điều đó giúp người tập nhớ lâu hơn, thuần thục động tác.

- Phương pháp luyện tập nhấn mạnh:

Trên cơ sở tập đi tập lại nhiều lần, thuần thục các động tác hơi phức tạp, thay đổi nhiều, thông qua tự tập luyện nhấn mạnh, củng cố kỹ năng, nắm bắt được kỹ xảo của động tác.

❹ Phương pháp tập luyện phối hợp trong híp hop

Tập luyện híp hop rất coi trọng đến không khí tập luyện, thường là tập thành nhóm, hình thức tập luyện theo những nhóm nhỏ có thể nâng cao cảm hứng và hiệu quả tập luyện. Ngoài ra còn có thể nâng cao khả năng biểu hiện và sự sống động của người tập.

☆ BÍ QUYẾT HỌC HÍP HOP

- Động tác híp hop nhấn mạnh tính tùy ý, yêu cầu động tác thoải mái, do đó, khi tập luyện, nên cố gắng thả lỏng các cơ và các khớp.

- Trước hết phải nắm được kỹ thuật bật đàn hồi trong các bước đi cơ bản của híp hop. Bật đàn hồi của đầu gối là đặc điểm của híp hop, do đó, người

tập có thể thực hiện các động tác bước đàn hồi với đầu gối tùy theo nhịp của nhạc (tại chỗ, tiến lên), gập duỗi, nâng chân, gập duỗi 2 chân, hai bên hông cũng có thể chuyển động tự do tùy ý theo nhạc, như vậy mới có thể nhanh chóng tìm ra cảm hứng khi luyện tập.



- Phối hợp của động tác và âm nhạc. Nhạc của híp hop có đặc điểm riêng, chỉ cần nghe nhiều, thì có thể dễ dàng tìm ra vận luật của híp hop. Do đó, trước khi tập, phải thuộc tiết tấu và vận luật của nhạc nhảy híp hop, sau đó, tiến hành tập luyện dựa theo sự phối hợp của đoạn động tác híp hop và nhạc.

- Chuyển động của thân là đặc trưng của kỹ thuật nhảy híp hop, phải nhanh chóng tìm ra cảm giác của thân để có thể thực hiện luyện tập

tì, mở ngực và gập, duỗi eo bụng, đồng thời phối hợp với động tác của thân dưới.

- Đối với động tác vận động đồng bộ nhiều khớp, phải tìm ra điểm quan trọng và điểm khó, trước tiên có thể áp dụng luyện tập động tác chỉ dùng đến 1 hoặc 2 khớp, cũng có thể áp dụng phương pháp giảm tiết tấu chậm đi một nửa để phân tích động tác luyện tập, như tập động tác chân trước rồi sau đó mới tập động tác tay.

- Khi luyện tập, phải cùng lúc tiến hành 4 động tác: Vừa nghe nhạc vừa nhìn người hướng dẫn hoặc băng ghi hình, đếm nhẩm nhịp và tập theo.

HÍP HOP THỂ DỤC

Phần này chủ yếu chủ yếu giới thiệu các động tác cơ bản của híp hop thể dục như động tác tay, chân, thân, động tác khởi động và một số dạng trong híp hop thể dục. Phong cách của híp hop thể dục là lấy các động tác tùy ý tự do trong các bước nhảy của híp hop làm cơ sở, tiết tấu âm nhạc mới mẻ đa biến, sức bọc phát mạnh, thêm vào đó là những động tác hiện đại và động tác nhạc jazz, vừa thể hiện được sự đa dạng trong phong cách của híp hop vừa đạt được lượng vận động mà thể dục yêu cầu.



✯ ĐỘNG TÁC CƠ BẢN CỦA HÍP HOP THỂ DỤC

Động tác cơ bản là trọng tâm của híp hop thể dục, là cơ sở của các vận động khác trong híp hop. Các tổ hợp động tác, đoạn động tác khác nhau của híp hop đều biến hóa và phát triển trên cơ sở là các động tác thể dục. Chỉ cần nắm vững các động tác cơ bản này, thêm vào đó thông qua các tổ hợp và vận động khác nhau, là có thể sáng tạo ra những bài híp hop có độ khó và phong cách phác nhau. Nội dung chủ yếu của các động tác híp hop cơ bản gồm động tác tay, chân, thân và động tác mặt đất.

❶ Động tác tay

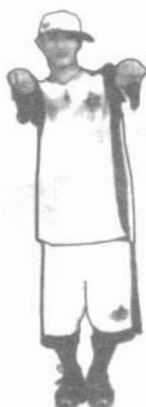
Động tác tay bao gồm: Động tác lắc cánh tay, giơ tay, gập duỗi, xoay vòng, tạo sóng, nếu vận dụng tốt các động tác tay sẽ giúp cho nội dung của các động tác híp hop trở nên phong phú hơn.

- Lắc

Giới thiệu động tác: Lấy vai làm trục, sau đó gập khuỷu tay lại làm động tác lắc tự nhiên ra trước sau.

Biến hóa động tác: Làm lần lượt 1 cánh tay, 2 cánh tay lắc ra trước sau.

Yêu cầu của động tác: Động tác lắc cánh tay phải hài hòa, có lực.


- Giơ tay

Giới thiệu động tác: Đây là động tác mà phạm vi di chuyển của cánh tay không vượt quá 180^0, đồng thời dừng lại ở một ví trí xác định.







Biến hóa động tác: Các ngón tay nắm lại, lần nượt đưa 2 cánh tay duỗi thẳng về phía trước, sau đó dang sang hai bên rồi giơ lên cao.

Yêu cầu của động tác: Khi tập, động tác phải chính xác, cũng có thể kết hợp với các động tác chân.

- Gập duỗi

Giới thiệu động tác: Động tác này yêu cầu phải khớp cánh tay từ duỗi thẳng đến gập cong hoặc từ gập cong đến duỗi thẳng.

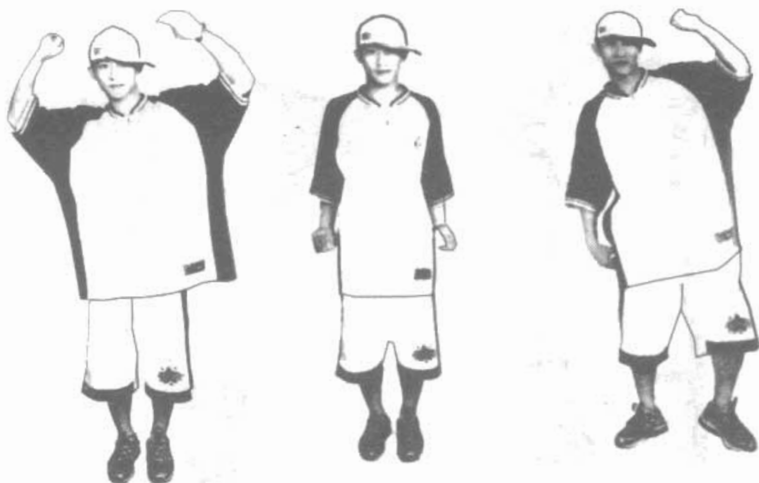
Biến hóa động tác: 2 cánh tay gập cong lại hướng lên trên, dang sang hai bên, sau đó gập thẳng giao nhau. Tiếp tục 1 cánh tay gập thẳng hướng lên trên, 2 tay dang sang hai bên, rồi hướng vào trong.

Yêu cầu của động tác: Phương hướng của động tác phải chính xác, động tác gập thẳng tạo ra lực, phải có

cảm giác đàn hồi và có tiết tấu, khi tập kết hợp với các động tác chân và thay đổi tiết tấu.



- Xoay



Giới thiệu động tác: Lấy khớp khuỷu tay hoặc cổ tay làm trục, thực hiện động tác xoay lớn hơn 180^0 hoặc nhỏ hơn 360^0.

Biến hóa động tác: 2 cánh tay gập cong lại giơ lên ngang đầu rồi hoặc 1 cánh tay, lần lượt xoay hướng vào trong và xoay hướng ra ngoài.

Yêu cầu của động tác: Khi xoay cánh tay, các cơ thịt phải căng vừa phải.

- Xoay vòng

Giới thiệu động tác: Lấy khuỷu tay làm trục, làm động tác xoay vòng 1 cánh tay hoặc 2 cánh tay.

Biến hóa động tác: 2 cánh tay dang sang hai bên, rồi hướng lên trên. Sau đó giơ 1 cánh tay lên trên và hạ 1 cánh tay xuống.

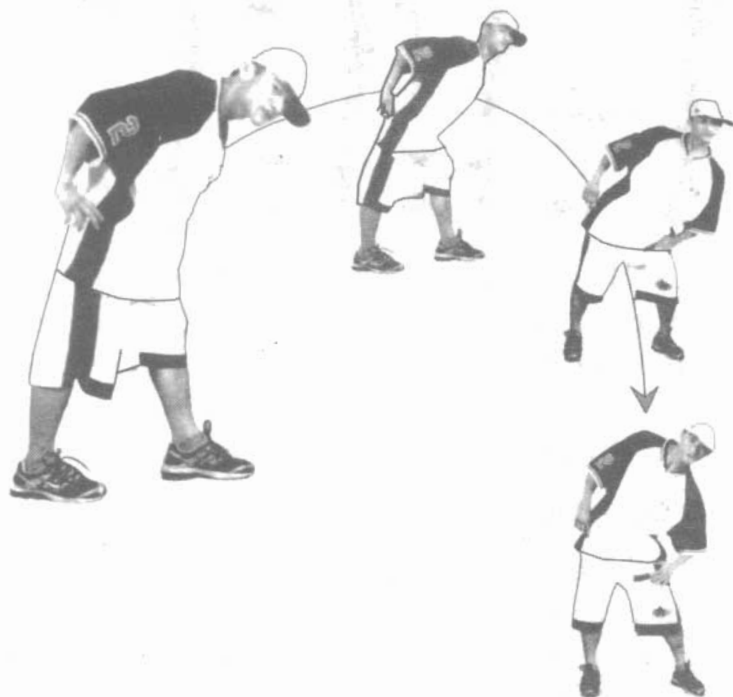


Yêu cầu của động tác: Khi xoay cánh tay, cơ thịt phải căng vừa phải, khi tập có thể kết hợp với các động tác chân và thay đổi tiết tấu.

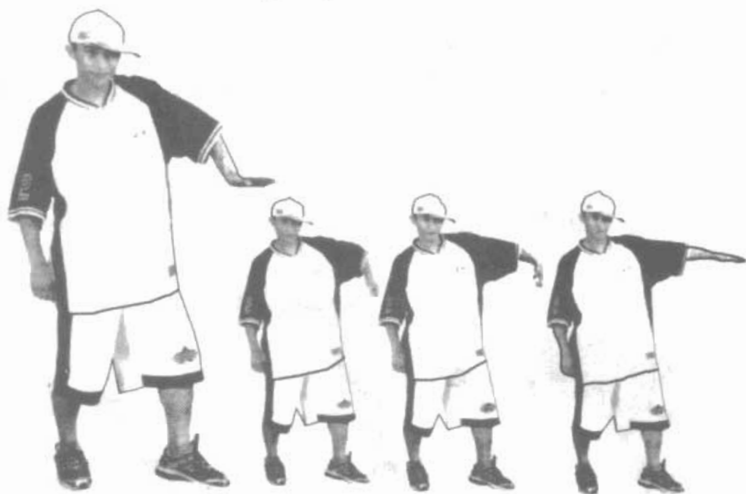
- Lượn sóng

Giới thiệu động tác: Động tác lượn sóng toàn thân (chỉ các khớp gần bộ phận nào đó trên cơ thể lần lượt thả lỏng, gập, duỗi).

Động tác lượn sóng cánh tay (chỉ ngón tay, cổ tay, khuỷu tay, vai theo thứ tự lần lượt thả lỏng và gập duỗi.



Biến hóa động tác: Toàn thân lượn sóng về đằng trước, tiếp tục lượn sang sang hai bên, làm động tác lượn sóng toàn thân. Sau đó. lượn sóng 1 cánh tay rồi thực hiện 2 cánh tay, 2 tay lượn sóng về cùng một bên.



Yêu cầu của động tác: Khi lượn sóng động tác phải hài hòa liền mạch với nhau, tốc độ đều. Khi lượn sóng sang bên phải tưởng tượng như đang luồn qua một sợi dây thừng, khi lượn sóng phía trước phải như luồn qua một sợi dây thừng ở trước mặt.

❷ Động tác chân

Nội dung động tác híp hop chân rất phong phú, biến hóa các bước rất nhiều, là một bộ phận quan trọng của híp hop, thông qua luyện tập động tác chân, có thể bồi dưỡng tính hài hòa, sống động của

người tập. Động tác chân trong híp hop bao gồm một vài loại chủ yếu như tại chỗ, giậm đất, xoay người, di chuyển, di chuyển nhảy tạo thành.

- Tại chỗ

+ Nhún

Giới thiệu động tác: Ở động tác nhún khớp gối gập duỗi có tính đàn hồi.





Biến hóa động tác: Người nhảy làm lần lượt các động tác nhún xuống dưới, nhún chân sang hai bên, chụm chân hoặc mở chân.

Yêu cầu của động tác: Khi nhún, khớp đầu gối phải thả lỏng, có thể tiến hành luyện tập kết hợp với động tác lắc, gập duỗi cánh tay

+ Giậm

Giới thiệu động tác: 2 chân nhấc lên, đặt xuống đất nhiều lần.

Biến hóa động tác: Làm lần lượt tại chỗ, xoay người và giậm di chuyển.





Yêu cầu của động tác: Khi người nhảy hạ chân xuống, khớp đầu gối và mắt cá phải có tính đàn hồi.

+ Kéo



Giới thiệu động tác: Người nhảy duỗi 1 chân ra, sau đó kiễng chân lên, để chân tiếp đất, kéo nghiêng người về một bên.

Biến hóa động tác: Người nhảy lần lượt kéo người ra trước, sang hai bên, rồi ra sau.

Yêu cầu của động tác: Khi kéo bước, toàn thân hơi cong về một bên, chân kéo phải duỗi thẳng.

+ Nâng chân



Giới thiệu động tác: Bàn chân phải làm trụ nhún gối vừa phải, chân trái gập gối lại và nâng lên.

Biến hóa động tác: Người nhảy lần lượt nâng chân ra trước, sau đó đưa sang hai bên.

Yêu cầu của động tác: Khi nâng chân, chú ý đùi phải song song với mặt đất.

+ Đạp



Giới thiệu động tác: Người nhảy hơi ngả ra sau duỗi thẳng một chân rồi đá về phía trước (mũi bàn chân cong lên).

Biến hóa động tác: Lần lượt đá chân về phía trước, sau, sang bên.

Yêu cầu của động tác: Khi duỗi chân, đạp chân phải có sức mạnh và độ đàn hồi vừa phải.

+ Chuyển động



Giới thiệu động tác: Lấy mũi chân phải và gót chân trái làm trụ, chân phải cong, đầu gối lên chuyển động vào trong, hoặc chuyển động lắc như đồng hồ.

Biến hóa động tác: 1 chân hoặc 2 chân lần lượt chuyển động hướng ra ngoài, hướng vào trong, 2 mũi bàn chân, hai gót chân đồng thời chuyển động.

Yêu cầu của động tác: Trong quá trình chuyển động, thân trên không được chuyển động. Động tác chân phải thả lỏng, khéo léo.

+ Đá

Giới thiệu động tác: Người hơi ngả ra sau chân đá thả lỏng từ thấp lên cao, tay vung ra phía trước rồi gập trước ngực.





Biến hóa động tác: Lần lượt đá ra trước, vào trong và phía ra sau.

Yêu cầu của động tác: Động tác phải thoải mái, cẳng chân lắc ra trước phải có tính đàn hồ.

+ Giậm đất

Giới thiệu động tác: Người ngửa ra sau hơi nghiêng, 2 chân gập duỗi đàn hồi, khi giậm đất, chân trụ gập gối, chân còn lại duỗi thẳng.

Biến hóa động tác: Giậm chân lần lượt phía ra trước (mũi chân, gót chân phải thẳng, ra phía sau, rồi sang hai bên).

Yêu cầu của động tác: Chân gập gối phải khống chế tính đàn hồi.



- Di chuyển

Giới thiệu động tác: Trong khi di chuyển 2 chân phải làm các động tác phối hợp có tính đàn hồi

Biến hóa động tác: Đầu tiên là bước trượt, bước bộ, sau đó đá, đạp, bước trên không.

Yêu cầu của động tác: Trong quá trình di chuyển, đảm bảo động tác phải mềm dẻo, khéo léo, có độ đàn hồi.

+ Bước trượt: 1 chân bước lên, chân còn lại không nâng lên, sau đó kéo chân lên.

1 chân trượt dần ra sau, chân còn lại bước theo đến mũi chân, 2 chân di chuyển thay đổi nhau.





+ Bước trên không:

* Bước bộ người nhảy thực hiện động tác bước trong khi di chuyển.





- Xoay người

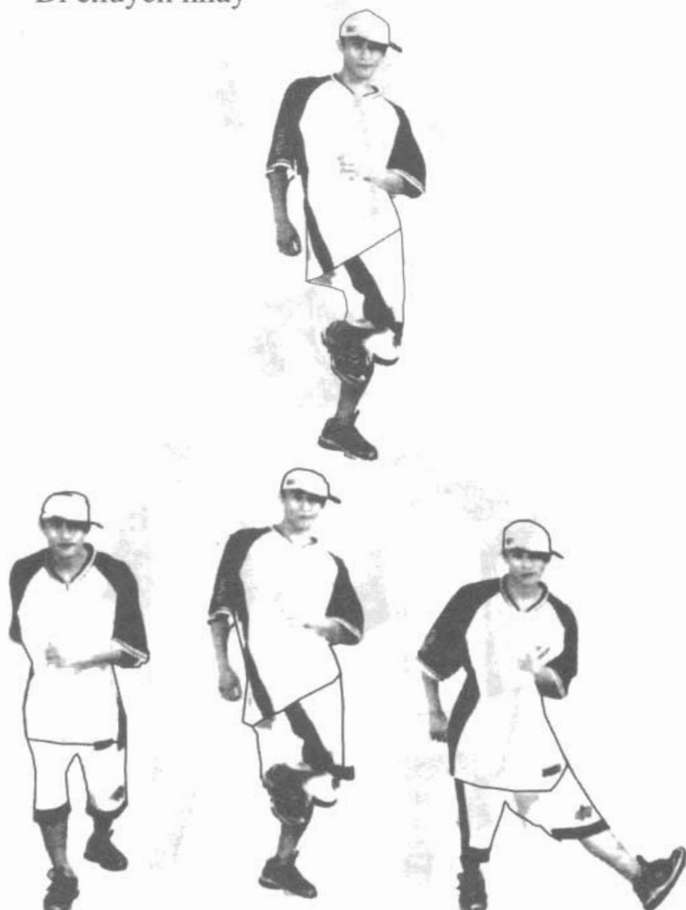
Giới thiệu động tác: Đây là động tác chuyển động xoay toàn thân, người nhảy vừa di chuyển vừa thực hiện động tác.



Biến hóa động tác: Người nhảy bắt chéo chân, sau đó duỗi chân trước chân sau, rồi nâng chân co gối, kết hợp với xoay 1 chân, 2 chân.

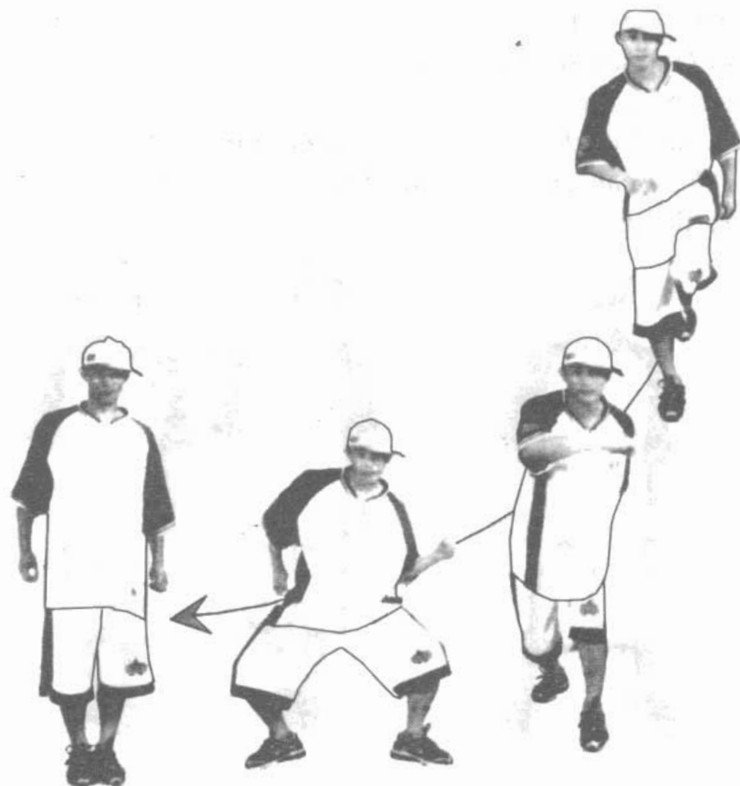
Yêu cầu của động tác: Khi xoay người, các cơ toàn thân phải kéo căng.

- Di chuyển nhảy



Giới thiệu động tác: Trong quá trình di chuyển 2 chân thay nhau dời đất trong thời gian ngắn, làm các loại động tác nhảy.

Biến hóa động tác: Người nhảy lần lượt di chuyển nhảy ra trước, sang bên, ra sau, mở khép.



Yêu cầu của động tác: Chân tiếp đất, đồng thời gối phải cong.

❸ Động tác thân

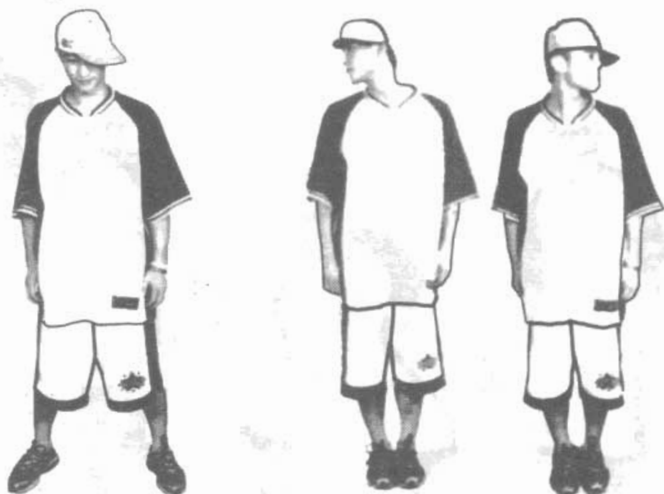
Thân trên là bộ phận giàu khả năng thể hiện nhất trong híp hop. Động tác thân gồm: Động tác đầu, vai, ngực, eo, hông.

- Đầu

Giới thiệu động tác: Người nhảy đứng thẳng, chân dang sang hai bên rộng bằng vai, 2 tay buông xuôi, đầu gập cúi, sau đó cơ cổ làm động tác gập và xoay sang phải, bên trái.

Biến hóa động tác: Cúi trước, cúi sau, xoay hai bên

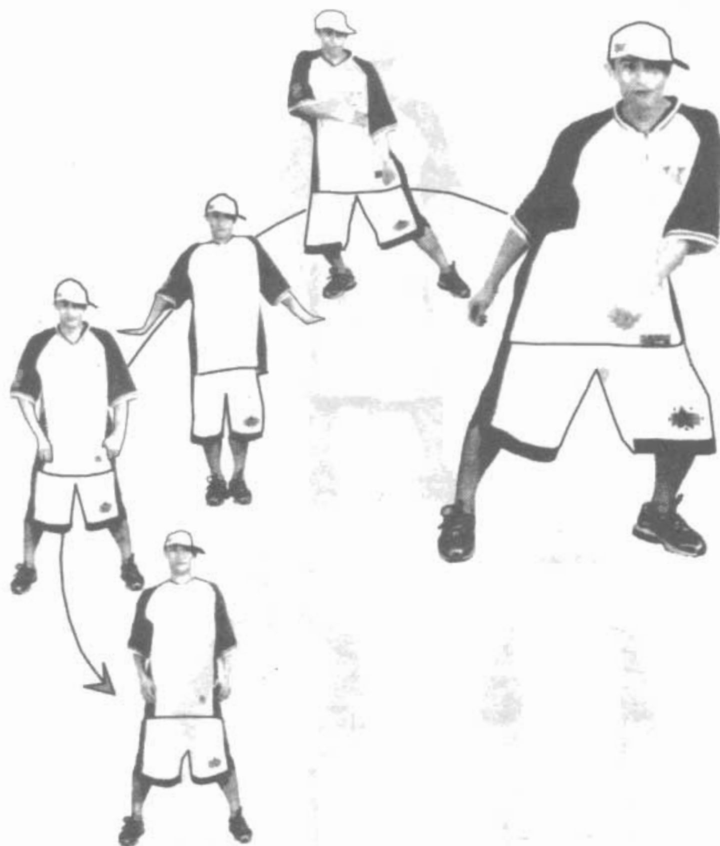
Yêu cầu của động tác: Biên độ lớn, khi xoay, đầu phải thẳng.



- Vai

Giới thiệu động tác: Vai chuyển động trên dưới. Người nhảy nghiêng người sang một bên, 2 tay cũng đánh sang một bên, đẩy hông, chùng gối.

Biến hóa động tác: 1 bên vai, 2 bên vai, xoay vòng một, (chân mở ra hoặc khép vào).



Yêu cầu của động tác: 2 vai làm động tác nâng vai lên và hạ vai xuống nhiều lần, khi xoay 2 vai thả lỏng, tốc độ vừa phải và đều nhau, biên độ lớn.

- Ngực

Giới thiệu động tác: Hai bên xương bả vai mở ra ngoài rồi co lại, đồng thời co ngực lại, sau đó lại thẳng ra trước.



Biến hóa động tác: Lần lượt làm các động tác ngực, thẳng ngực, di chuyển chân đánh người sang một bên, xoay, rung.

Yêu cầu của động tác: Khi người co lại hơi tì ngực, co vai, khi mở ra ngực thẳng, mở vai, động tác phải nhanh, có lực và đàn hồi. Trước khi làm động tác tì ngực phải thẳng ngực trước.

- Eo



Giới thiệu động tác: Người nhảy thông qua động tác cong xương sống, cúi người xuống xoay thân trên.

Biến hóa động tác: Làm lần lượt các động tác gập cong người, di chuyển (gập 1 chân và duỗi ra sau một chân), lượn sóng.

Yêu cầu của động tác: Biên độ thực hiện động tác phải lớn, khéo léo, liền nhau và có tính đàn hồi.

- Hông

Giới thiệu động tác: Xương chậu chuyển động lên trước, sau đó sang bên, rồi ra sau.

Biến hóa động tác: Người nhảy lần lượt đẩy hông, nâng hông, lắc hông, xoay hông, xoay vòng hông.

+ Đẩy hông



Giới thiệu động tác: Đứng thẳng, 2 chân rộng bằng vai, 1 chân làm trụ đứng thẳng, chân còn lại cong gối quay vào trong, thân trên giữ thẳng, dùng lực đẩy hông lên.

Yêu cầu của động tác: Khi đẩy hông, chủ yếu vận động vùng hông, có thể tập kết hợp với động tác cánh tay, bước di chuyển và thay đổi tiết tấu.

+ Nâng hông

Giới thiệu động tác: Đứng thẳng, 2 chân rộng bằng vai, 1 chân làm trụ đứng thẳng rướn người lên làm động tác nâng hông lên trên, 2 tay giơ lên trên đầu.

Yêu cầu của động tác: Khi nâng hông, dùng lực vừa phải.



+ Lắc hông

Giới thiệu động tác: 2 chân đứng thẳng rộng bằng vai, gập gối nửa ngồi, lắc hông sang bên trái, phải và phối hợp một phần nhất định động tác eo.

Yêu cầu của động tác: Vận động hông phải hoàn thành trên một trạng thái vận động của cổ, vận tốc lắc vừa

phải, liền nhau, có thể tập kết hợp với động tác cánh tay và thay đổi tiết tấu.



+ Xoay hông



Giới thiệu động tác: Vận động xoay hông sang phải, trái trong vòng 360^0.

Yêu cầu của động tác: Khi xoay hông, người nhảy phải kéo căng cơ ở vùng bụng và cánh tay.

+ Xoay vòng hông

Giới thiệu động tác: 2 chân đứng thẳng, rộng bằng vai, gập gối nửa ngồi, sau đó chuyển động xoay tròn hông sang trái, phải trong vòng 360^0, tay đánh ra trước, phía sau một cách tự nhiên.



Yêu cầu của động tác: Khi xoay vòng, động tác phải liên tục, vận tốc đều nhau.

❹ Động tác híp hop sát đất

- Ngồi

Giới thiệu động tác: 2 chân đứng trên đất, gập cong gối đứng ở tư thế dang 2 chân rộng bằng vai.



Biến hóa động tác: Làm lần lượt động tác ngồi hoàn toàn và nửa ngồi (khép chân, mở chân).

Yêu cầu của động tác: Khi nửa ngồi, đùi và cẳng chân tạo với nhau góc 90^0, khi ngồi hoàn toàn, đùi và cẳng chân tạo với nhau góc 45^0.

- Quỳ

Giới thiệu động tác: 2 chân khép cong gối, gối chân này và đằng trước cẳng chân kia tiếp đất, thân trên ở tư thế vuông góc với mặt đất.

Biến hóa động tác: Quỳ lần lượt 1 chân, 2 chân.

Yêu cầu của động tác: Khi quỳ, thân trên phải thẳng.



- Chống tay



Giới thiệu động tác: Tay và một bộ phận nào đó của cơ thể làm trụ, thân ở tư thế trên mặt đất.

Biến hóa động tác: Lần lượt chống 2 tay, người cúi xuống, chống sang bên bằng 1 tay, quỳ chống, chân mở ra, cong người chống thẳng tay ra đằng sau, 1 tay ôm đầu.

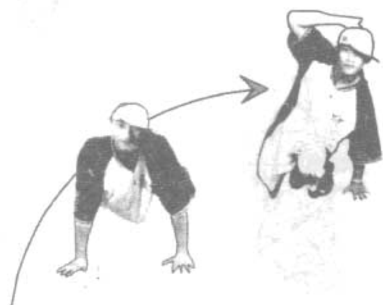
Yêu cầu của động tác: Khi thực hiện các tư thế động tác chống tay, cánh tay phải có sức đỡ.

☆ ĐỘNG TÁC KHỞI ĐỘNG TRONG HÍP HOP





- Chống tay





Khởi động là bước làm cần thiết trong híp hop, mục đích là giúp cho người tập làm đầy đủ công tác chuẩn bị từ tâm lý đến sinh lý. Thông qua khởi động có thể làm cho cơ thịt, khớp, dây chằng được vận động hết sức, chuẩn bị tốt cho những động tác mạnh sau đó, đồng thời còn có thể tránh bị thương khi vận động. Động tác khởi động gồm có 4 đoạn, 20 lần 8 nhịp, các động tác đều bắt đầu từ bên trái, mỗi đoạn động tác đều phải đối xứng và phải được lặp lại, động tác đơn giản, dễ nắm bắt.

❶ Động tác gập duỗi, giậm chân (4 x 8 nhịp)



8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 4, 2 chân gập duỗi nhún tại chỗ 4 lần, cánh tay gập lại, lắc khuỷu tay sang hai bên; nhịp 5 - 6, chân trái nhô đầu gối về phía trước, mũi bàn chân chạm đất, trở lại vị trí cũ, gập cánh tay lắc khuỷu tay sang hai bên, nhịp 7 - 8 giống nhịp 5 - 6 đổi sang chân phải.

Tư thế chuẩn bị: 2 chân khép đứng thẳng, 2 tay thả lỏng tự nhiên.

8 nhịp thứ 2 giống 8 nhịp thứ nhất.

8 nhịp thứ 3: Nhịp 1 - 4, nhún chân trái về phía trước bước 4 bước, một bên cánh tay gập lại lắc tự nhiên; nhịp 5 - 8, xoay người sang phải 45^0, nhún chân phải, chân trái duỗi thẳng ra, mũi bàn chân hướng ra phía trước, giậm ra sau, giậm ra trước, tại chỗ, một bên cánh tay gập lại lắc tự nhiên.

8 nhịp thứ 4 giống 8 nhịp thứ 3, đổi bên

❷ Khởi động vai và ngực (4 x 8 nhịp)

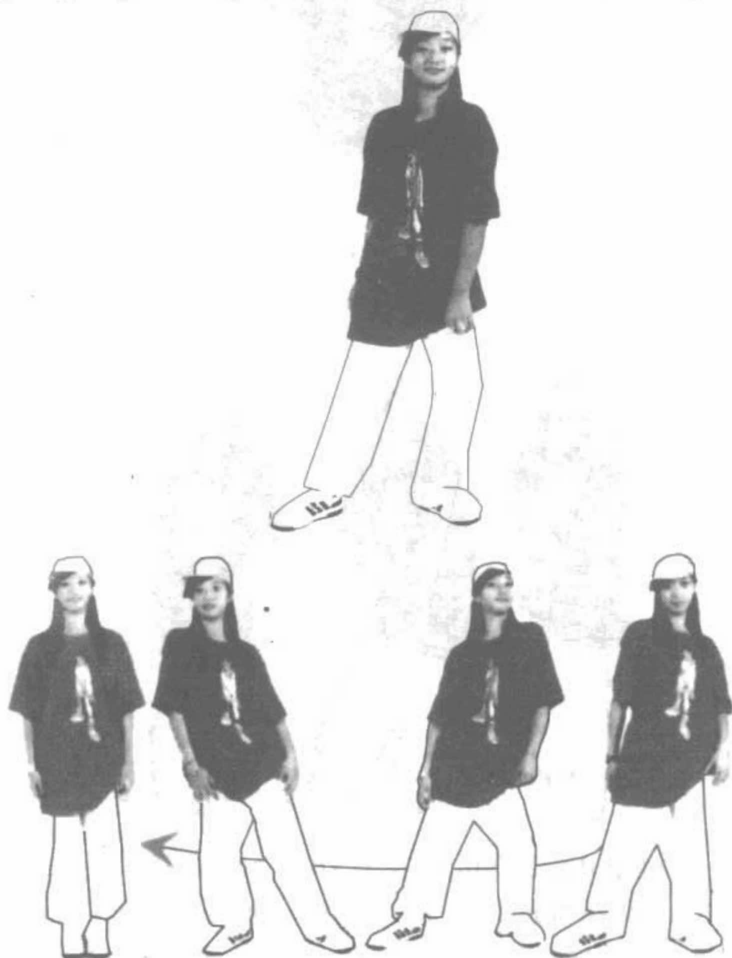
8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 4, chân trái bước sang ngang, bước 2 bước, đồng thời dang 2 tay sang hai bên, đánh tay về trước ngực 2 lần, mỗi nhịp 1 động tác; nhịp 5 - 6, xoay người 45^0, bước chân trái lên trước một bước thành thế đứng nửa ngồi, đồng thời khép mở ngực 1 lần, 2 cánh tay dang xuống hai bên tự nhiên, mỗi nhịp 1 động tác, nhịp 7 - 8 khép mở ngực hai lần, mỗi nhịp 1 động tác.





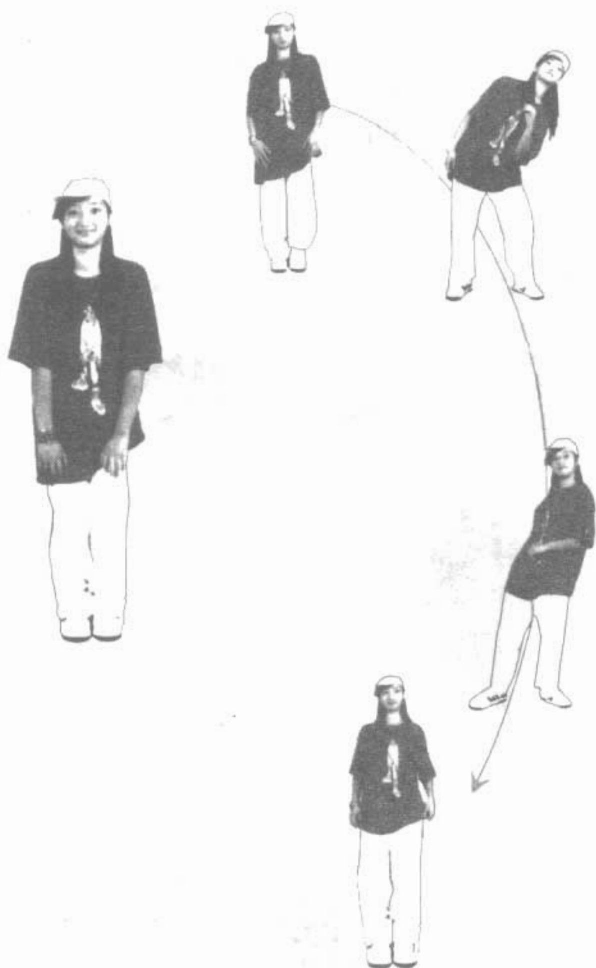
8 nhịp thứ 2: Nhịp 1 - 2, xoay người 45^0, trọng tâm dồn về chân trái cong lên hình cung, đồng thời vai trái xoay về trước, 2 cánh tay dang tự nhiên sang hai bên; nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2, đổi bên; nhịp 5 trọng tâm

dồn về chân trái đứng cong hình cung về bên trái, đồng thời nâng vai lên trên, nhịp 6 giống nhịp 5, đổi bên, nhịp 7 giống nhịp 5, nhịp 8 trở về vị trí ban đầu đứng thẳng.



8 nhịp thứ 3, 4 giống 8 nhịp thứ 1, 2 nhưng đổi bên.

❸ Khởi động ngực và vùng eo (4 x 8 nhịp)



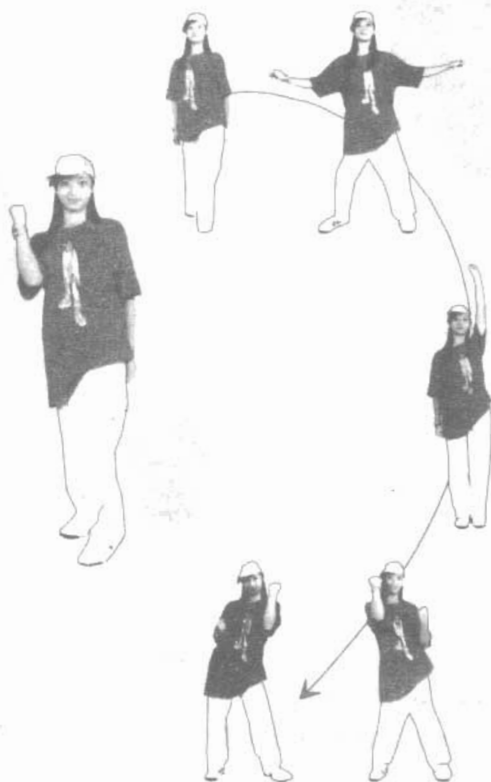
8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 2, gập chân nhún 2 lần, đồng thời khép mở ngực 1 lần, nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2, làm 1 nhịp 2 động tác. Nhịp 5 - 6, chân trái bước sang trái

1 bước, đồng thời làm động tác lượn sóng toàn thân sang bên trái 1 lần, 2 cánh tay lắc tự nhiên, khép chân phải về phía chân trái; nhịp 7 - 8, cong gối 2 chân, đầu gối quay ra ngoài, đồng thời xoay vai về phía trước, thẳng ngực, 2cánh tay thả lỏng tự nhiên để hai bên thân người.

8 nhịp thứ 2 giống 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.

8 nhịp thứ 3, 4 giống nhịp thứ 1, 2.

❹ Khởi động vùng hông (4 x 8 nhịp)



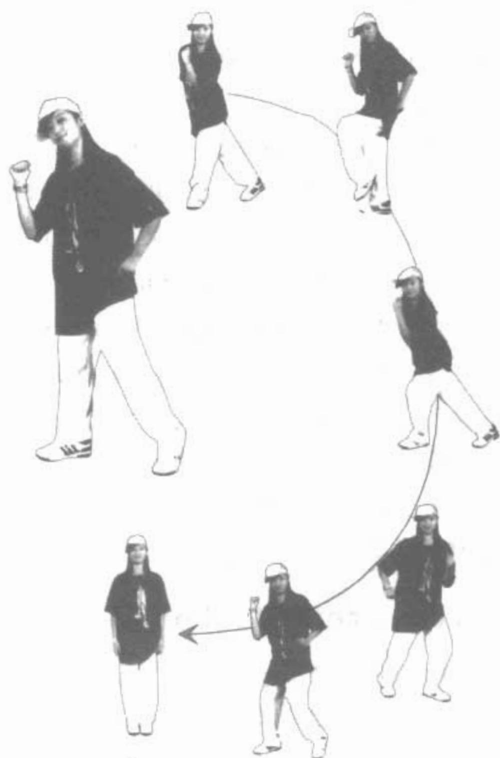
8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 2, cong duỗi chân phải nhún, bước chân trái lên trước đẩy hông về bên phải, mũi bàn chân trái giậm đất nhún 2 lần, đồng thời cánh tay phải gập lên, ngực cong về trước rung 2 lần; nhịp 3 - 4, xoay hông về bên trái, hai cánh tay thả tự nhiên; nhịp 5, nhún 2 chân, chân trái bước sang trái 1 bước, đồng thời gập 2 tay lên, lắc tay phải xuống dưới; nhịp 7 - 8, chân trái bước sang ngang mở chân đứng thẳng, đẩy hông sang trái, phải mỗi bên 1 lần, 2 chân lần lượt cong gối, đồng thời 2 cánh tay gập lại trước ngực, lần lượt hạ tay trái, tay phải xuống, rồi giơ lên trên.

8 nhịp thứ 2 giống 8 nhịp thứ nhất đổi bên.

8 nhịp thứ 3, 4 giống 8 nhịp thứ 1, 2

❺ Khởi động chân (4 x 8 nhịp)

8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 3, xoay người sang phải 90^0 chân trái bước ra sau 3 bước; nhịp 4, nhảy 2 chân lên, nhấc chân trái lên trước, hạ chân trái xuống đứng cong chân hình cung về trước, 2 cánh tay gập lên lắc 2 khuỷu tay; nhịp 5 - 6, bước chân phải lên trước, xoay người sang trái 1 góc 90^0 đứng dang 2 chân nâng gót chân, đồng thời chuyển động gót chân sang trái, phải 1 lần, gập 2 cánh tay, 2 khuỷu tay lắc tự nhiên; nhịp 7, hai gót chân chuyển động sang phải, trái mỗi bên 1 lần; 1 nhịp 2 động tác, nhịp 8 nhảy 2 chân lên, trở lại vị trí ban đầu đứng thẳng.



8 nhịp thứ 2 giống 8 nhịp thứ nhất nhưng đổi bên.
8 nhịp thứ 3, 4 giống 8 nhịp thứ 1, 2.

☆ MỘT SỐ DẠNG TRONG HÍP HOP THỂ DỤC

❶ Híp hop sống động

Híp hop sống động là môn chủ yếu trong các phòng tập thể dục và là môn thể dục của một số trường học. Phong cách của Híp hop thể dục sống

động lấy các động tác tùy ý tự do trong các bước nhảy của híp hop làm cơ sở, thêm vào đó những động tác hiện đại và động tác nhạc Jazz, vừa thể hiện sự đa dạng trong phong cách của híp hop vừa đạt được lượng vận động mà thể dục yêu cầu.

Híp hop thể dục, híp hop sống động có tất cả 2 tổ hợp, tổ hợp thứ nhất 8 lần 8 nhịp, tổ hợp thứ 2, 12 lần 8 nhịp, mỗi tổ hợp động tác đều bắt đầu từ chân trái, giữa các động tác phải liền nhau, rành mạch. Thông qua luyện tập, có thể "giải phóng" hoàn toàn bản thân, nâng cao khả năng điều hòa và linh hoạt của cơ thể.



- Híp hop sống động (kiểu 1)

Tư thế chuẩn bị: 2 chân đứng thẳng chụm vào nhau, 2 tay thả lỏng tự nhiên.



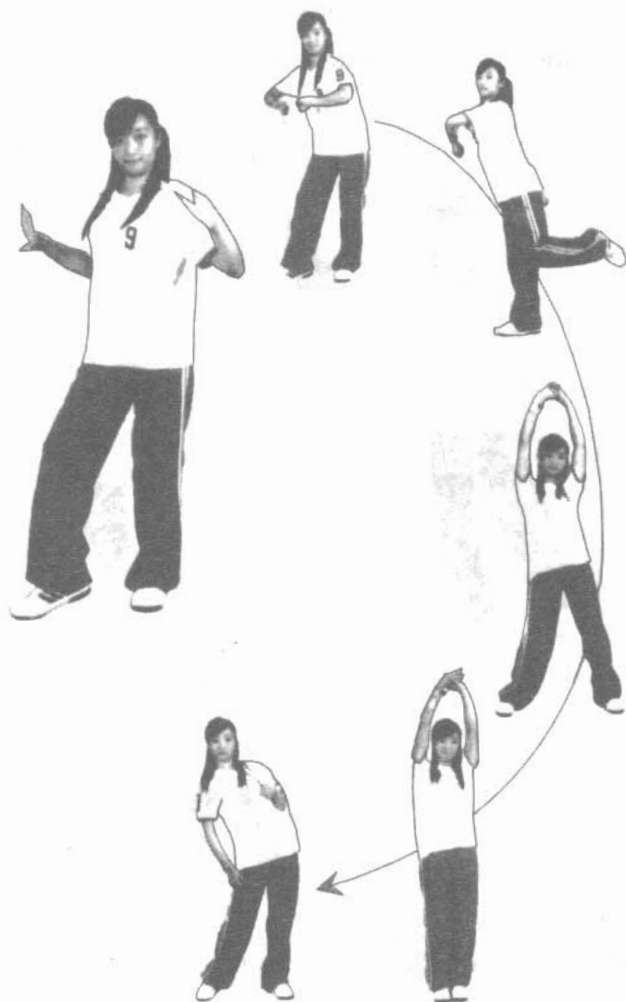
8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1, chân trái bước lên trước 1 bước, 2 chân nhún gập gối, hai cánh tay hơi cong giơ sang hai bên (tay nắm hờ); nhịp 2, khép chân phải về chân trái hạ cánh tay xuống dưới nắm tay, nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2, đổi bên; nhịp 5 - 6 chân trái bước sang ngang 1 bước, gập gối 2 chân, kiểng 2 chân, 2 gót chân chuyển động sang trái, phải mỗi bên một lần, chuyển động cho chân trái duỗi thẳng đẩy hông, xoay cánh tay

sang trái đến khi tay trái giơ thẳng sang bên, tay phải giữ vào hông bên trái; nhịp 7 - 8 xoay người ra sau 90^0 chân trái lùi về sau 1 bước, chân trái bước lên so với vị trí cũ sao cho chân thành hình cung, đồng thời tay trái giơ lên trước, tay phải giơ lên cao.



8 nhịp thứ 2: Nhịp 1 - 3, xoay người ra sau 180^0, chân phải bắt đầu bước ra sau 3 bước, 2 cánh tay gập lên lắc khuỷu tay; nhịp 4 chân trái nhảy lên, nhấc chân phải

lên rồi hạ xuống đất, chân hơi cong hình cung, 2 cánh tay gập lại khuỷu tay lắc tự nhiên, nhịp 5 - 8 giống nhịp 1 - 4, đổi bên.



8 nhịp thứ 3: Nhịp 1 - 2, chân phải bước lên 1 bước đứng ở thế chân trước và chân sau dang ra rộng bằng vai, cong 2 gối nhún rung, đồng thời 2 cánh tay và vai giơ ra hai bên, thân trên khép ngực, thẳng ngực hai lần; nhịp 3 - 4, chân phải nhảy lên, chân trái cong ra sau, xoay người sang phải 1 góc 360^0, hạ chân trái sang bên để 2 chân ở thế dang rộng bằng vai. Giơ 2 cánh tay cong lên cao, nắm 2 tay lại (2 bàn tay nắm hờ, lòng bàn tay hướng ra trước); nhịp 5 - 6, chụm chân lại, mở chân ra, rồi lại chụm chân lại nhảy lên, 2 cánh tay giơ cong lên cao giao nhau; nhịp 7 - 8, chân phải bước sang phải 1 bước, thu chân trái về chân phải, mỗi nhịp 1 động tác, đồng thời nghiêng người về bên phải lượn sóng, cánh tay trái và ngực cong về trước, cánh tay phải gập lại, khuỷu tay phải lắc.

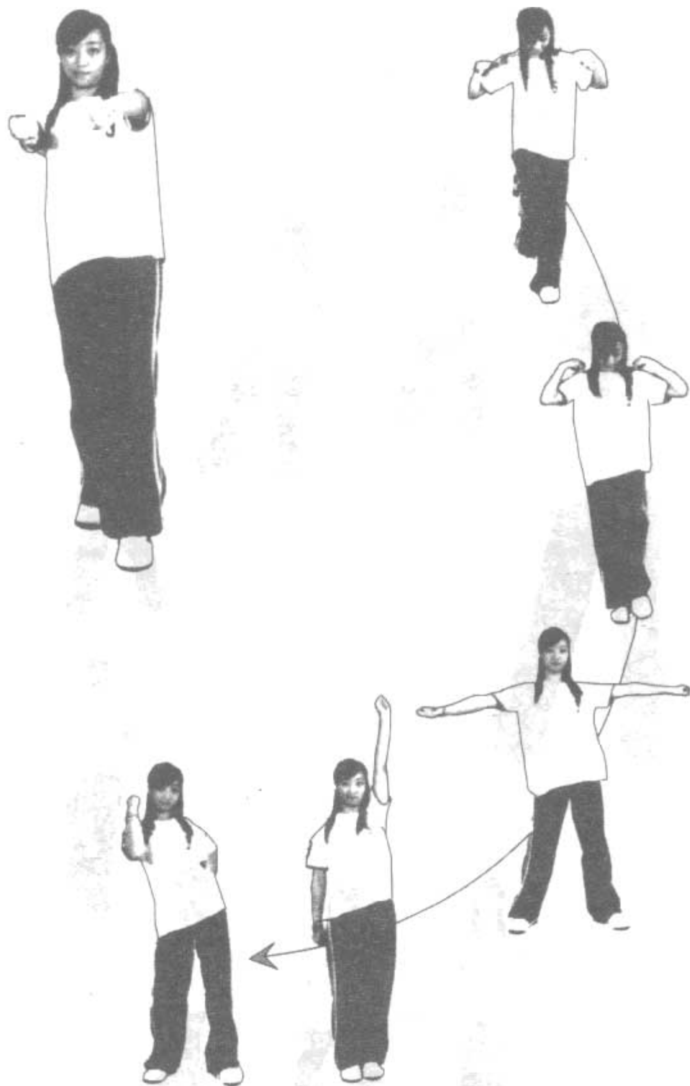
8 nhịp thứ 4: Nhịp 1: Nhún 2 chân, chân trái bước sang bên trái 1 bước, 2 cánh tay giơ thẳng ngang sang hai bên (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 2, nhún 2 chân thu chân phải về chân trái, xoay người 1 góc 90^0 đồng thời 2 cánh tay giơ thẳng lên trước ngực, hạ xuống; nhịp 3, gập gối, chân phải nâng lên duỗi ra trước; nhịp 4, chân trái nhảy lên, chân phải lùi ra sau, 2 chân đứng dang rộng bằng vai, đồng thời 2 tay giơ thẳng ra trước ngực; nhịp 5, thân trên làm lượn sóng về trước; nhịp 6, thu chân phải về chân trái, 2 tay hạ thẳng xuống theo thân người; nhịp 7, gập gối chân trái giơ ra trước; nhịp 8, lùi chân trái ra sau, xoay người 1 góc 90^0, 2 chân dang rộng bằng vai.



8 nhịp thứ 5: Nhịp 1, 2 tay giơ ra trước lên cao; nhịp 2, hạ 2 tay xuống; nhịp 3, trọng tâm dồn về chân trái, đồng thời nâng vai trái lên; nhịp 4, giống nhịp 3 nhưng đổi bên; nhịp 5, chân trái lùi ra sau 1 bước, nhảy lên thành 2 chân dang trước sau rộng bằng vai; nhịp 6, xoay

người 1 góc 180^0 thu chân phải về chân trái; nhịp 7, gập gối 2 chân khòng vào trong, đồng thời xoay 2 vai ra ngoài; nhịp 8 trở về vị trí ban đầu đứng thẳng.





8 nhịp thứ 6: Nhịp 1, nhún 2 chân, chân trái giậm lên, trước đồng thời giơ 2 tay thẳng ra trước ngực (bàn

tay nắm hờ); nhịp 2, thu chân trái về nhảy bật lên, gập gối, chân phải nâng lên, đồng thời 2 tay chạm vào vai, cúi đầu; nhịp 3 - 4, lặp lại nhịp 1, 2 nhưng đổi chân, sau đó chân phải nhảy lên đứng thẳng người; nhịp 5, bật 2 chân ra, chân trái bước sang trái 1 bước, giơ 2 tay ngang sang hai bên thẳng với vai; nhịp 6, thu chân phải về chân trái, giơ tay trái lên cao, tay phải thẳng hướng xuống dưới; nhịp 7, chân trái bước sang trái 1 bước, đẩy hông sang trái, chân phải cong gối lại, đồng thời gập 2 tay ra trước ngực, tay trái ở dưới, tay phải ở trên (hai bàn tay nắm hờ, lòng bàn tay hướng vào nhau); nhịp 8, đẩy hông sang trái, phải 1 lần, 2 tay gập lại đưa lên, xuống.

8 nhịp thứ 7: Nhịp 1, bật 2 chân ra, bước chân phải sang bên trái giậm đất, thân trên hơi nghiêng, tay trái gập thẳng trước ngực; nhịp 2, bật 2 chân, chân phải giậm ra sau, thân trên hơi nghiêng, giơ tay trái ra trước nắm bàn tay lại (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 3, gập gối chân trái nâng lên; nhịp 4, chân trái nhảy lên, chân phải chạm xuống đất đứng dang 2 chân rộng bằng vai; nhịp 5, chân trái bước lên trên đồng thời nhảy lên, chân phải gập ra sau, quay đầu sang trái; nhịp 6, hạ chân phải xuống 2 chân dang rộng bằng vai, đầu trở về vị trí ban đầu; nhịp 7, gập 2 tay 1 góc 90^0 (lòng bàn tay hướng vào nhau); nhịp 8, gập nửa thân trên người sang phải, 2 tay gập nghiêng theo người xuống dưới.



8 nhịp thứ 8: Nhịp 1, 2 chân bật lên giao nhau (chân trái đặt trước), đồng thời giơ 2 tay sang ngang thẳng bằng vai; nhịp 2, xoay người 1 góc 270^0 thành thế đứng, dang chân rộng bằng vai; nhịp 3, gập gối của 2 chân lại nửa như ngồi, thân trên nhô về trước, tay phải đặt chạm đất ở trước; nhịp 4, duỗi thẳng 2 chân ra, thân trên thẳng hơi nghiêng về bên phải, tay trái giơ lên cao, tay phải hạ

xuống; nhịp 5, khép 2 chân lại ngồi xuống, thân trên nhô về phía trước, tay phải chạm đất ở trước; nhịp 6, bật 2 chân lên, dang 2 chân rộng bằng vai, xoay người sang phải 90^0 giơ tay trái lên; nhịp 7, thu chân phải về cạnh chân trái, xoay người sang trái 90^0 hạ tay trái xuống, hạ tay phải xuống phía trước; nhịp 8 xoay người sang phải 90^0 chân phải bước sang phải một bước, dang 2 chân rộng bằng vai, thân trên hơi nghiêng sang phải, tay trái để thẳng, tay phải giơ thăng lên trước ngực (ở thế chỉ tay).



- Híp hop sống động (kiểu 2)

Tư thế chuẩn bị: 2 chân đứng thẳng khép lại, bàn chân chếch hình chữ "V", 2 tay thả lỏng.



8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 2, bật chân trái lên, mũi chân phải chạm đất, đồng thời 2 tay giao nhau đặt trước ngực chạm vào vai, sau đó trở về vị trí ban đầu; nhịp 3 - 4, gập gối trái, giậm chân trái lên trước, hạ 2 tay xuống

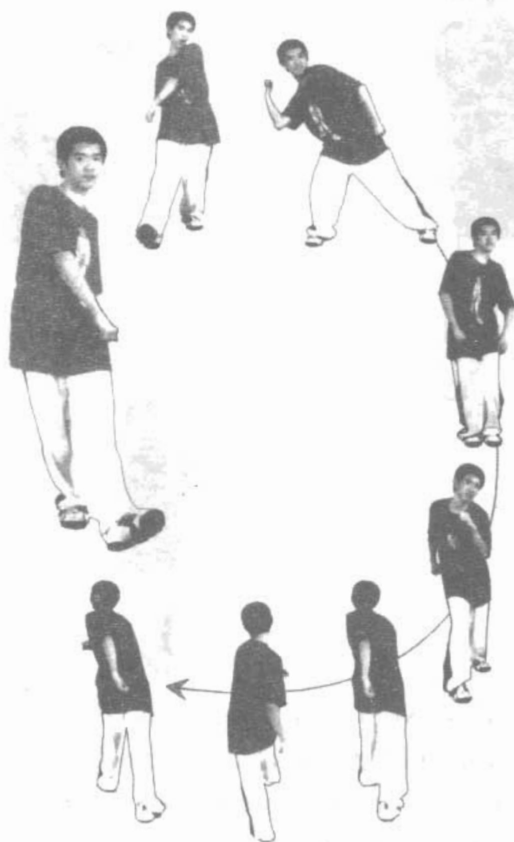
giao nhau (2 tay nắm hờ); nhịp 5, nâng chân trái lên giơ ra trước, 2 tay lắc tự nhiên sang hai bên; nhịp 6, chân trái lùi ra sau 1 bước, xoay người sang trái 1 góc 90^0, đầu gối chân trái chụm vào trong; nhịp 7 - 8, mũi chân phải giậm xuống đất, xoay đầu gối ra ngoài, sau đó lại quay vào trong, xoay ra ngoài, đồng thời tay phải gập lại, tay trước lắc hướng ra ngoài, rồi hướng vào trong, sau đó lại hướng ra ngoài.

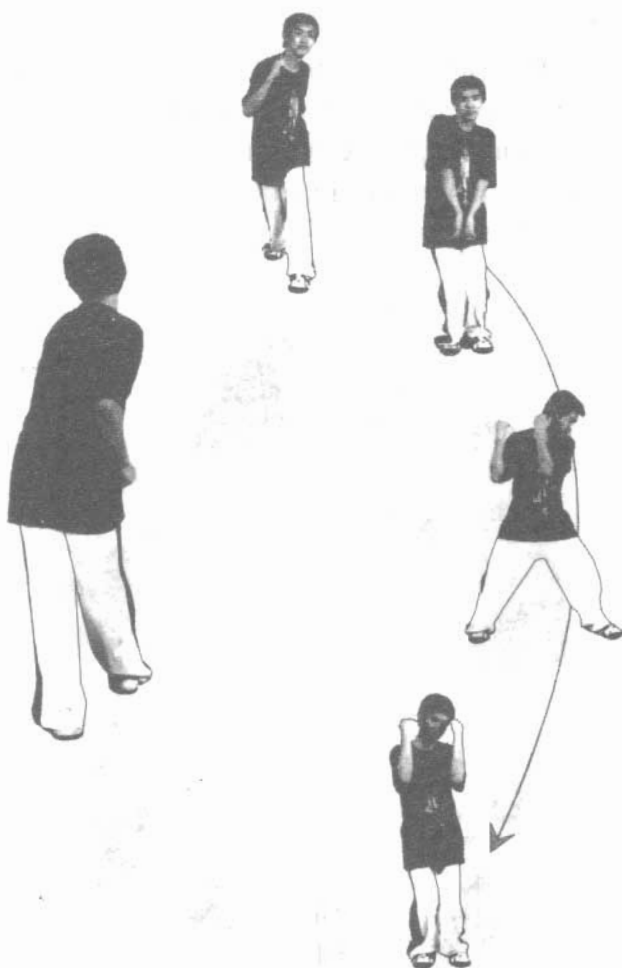


8 nhịp thứ 2: Nhịp 1 chân trái khép vào chân phải nhảy lên, xoay người sang trái 1 góc 90^0, đồng thời giơ 2 tay lên cao chạm vào nhau; nhịp 2, chân trái bước sang bên nửa ngồi, 2 tay thẳng gập lại trước ngực xoay từ trái sang phải, hai bàn tay đặt lên nhau, xoay đầu 90^0, nhịp 3, giống nhịp 1 đồng thời xoay tay về bên trái rồi giơ lên; nhịp 4, chân phải gập gối, giơ chân trái lên, 2 tay gập trước ngực, 2 bàn tay đặt lên nhau; nửa trước nhịp 5, chân phải nhảy lên, chân trái duỗi ra trước, đồng thời giơ cao tay phải lên trước (nắm bàn tay lại); nửa sau nhịp 5, chân phải nhảy lên; gối chân trái gập lại giơ lên, tay phải gập lại trước ngực; nhịp 6, chân phải nhảy lên, bước chân trái lên trước cong hình vòng cung, tay phải hạ xuống phía trước (nắm bàn tay lại); nửa trước nhịp 7, giống nửa trước nhịp 5 nhưng đổi bên; nửa sau nhịp 7 đặt chân phải lên trước chân trái gập chân lại, tay trái gập lại trước ngực; nhịp 8, bước chân phải sang bên phải thành thế 2 chân dang ra nửa ngồi, đồng thời hạ tay trái xuống bên trái (nắm tay) xoay đầu sang phải 1 góc 90^0.

8 nhịp thứ 3: Nhịp 1, chân phải nhảy lên, gót chân trái bước lên trước chạm đất, thân trên hơi xoay sang trái; nhịp 2, giống nhịp 1 đổi bên; nhịp 3, chân phải nhảy lên chạm đất thì khuỵu gối lại, chân trái bước sang trái 1 bước chân cong hình cung về bên phải, đồng thời thân trên nghiêng sang phải, tay trái cong lại dọc theo co, còn tay phải gập lên đặt trước ngực; nhịp 4, chân phải thu về bên cạnh chân trái, 2 tay trở về vị trí ban đầu; nhịp 5, lùi

chân trái về sau 1 bước, gập tay lại lắc khuỷu tay trước sau; nhịp 6, xoay người sang trái 180^0 thành cong hình cung bên trái, 2 tay gập lại lắc khuỷu ta ra trước sau; nhịp 7, khuỵu gối phải, giơ chân lên duỗi ra phía trước, gập 2 tay lắc khuỷu tay ra trước sau; nhịp 8, chân trái nhảy lên, chân phải lùi về sau chân cong hình cung về bên phải.





8 nhịp thứ 4: Nhịp 1, chân trái bước lên trước 1 bước, gập 2 tay lại lắc khuỷu tay trước sau; nhịp 2, chân phải giậm lên 1 bước, xoay người sang trái 180^0; nhịp 3 - 4, thu chân phải về chân trái, đồng thời xoay 2 vai về phía

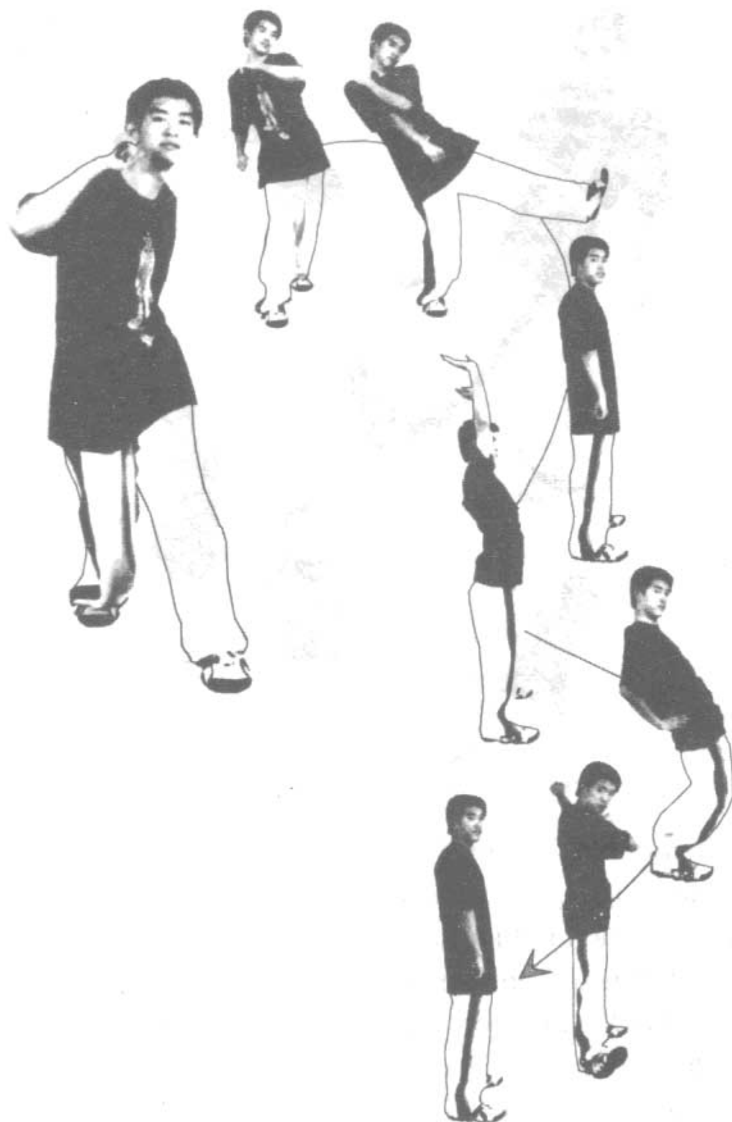
trước, 2 chân nâng lên nhảy ra, đầu gối quay ra ngoài; nhịp 5, chân trái bước sang trái 1 bước thành thế dang 2 chân nửa ngồi, gập 2 tay trước ngực lắc từ trái sang phải, xoay đầu về bên trái; nhịp 6, chân trái về vị trí cũ, 2 tay gập lại trước ngực, nhịp 7 - 8 giống nhịp 5 - 6 đổi bên.



8 nhịp thứ 5: Nhịp 1 - 2, nhún 2 chân, chân trái bắt đầu bước lên trước 2 bước, 2 tay gập lại lắc trước sau;

nhịp 3, chân trái lắc sang ngang, thân trên hơi cong về bên phải, tay trái gập lại trước ngực, tay phải hạ xuống đánh sang bên trái (nắm tay); nhịp 4, xoay người sang trái 1 góc 90^0, hạ chân trái xuống dang 2 chân rộng bằng vai; nhịp 5, duỗi 2 tay ra giơ lên cao (lòng bàn tay hướng ra trước); nhịp 6, 2 tay gập lại duỗi ra và hạ xuống; nửa trước nhịp 7, 2 chân nhảy lên, nửa sau nhịp 7, 2 chân chạm đất khuỵu gối, chân trái đầu gối hướng vào trong, đẩy lên, gót chân phải chạm đất, mũi bàn chân xoay ra ngoài, đồng thời đánh tay trái sang trái, tay phải gập lại trước ngực, quay đầu sang phải; nhịp 8, trở về vị trí ban đầu 2 chân dang rộng bằng vai.

8 nhịp thứ 6: Nhịp 1 - 2, chân trái nhảy tại chỗ 2 lần, chân phải gập ra sau, xoay người sang trái 270^0, 2 tay gập lại, nâng khủy tay lên; nhịp 3, chân phải chạm đất 2 chân dang rộng bằng vai, trọng tâm dồn về chân phải cong hình vòng cung, đồng thời xoay vai phải ra trước; nhịp 4, giống nhịp 3, đổi bên; nhịp 5, khuỵu chân trái nửa ngồi, thân trên cong về phía trước, tay phải chạm đất phía trước; nhịp 6, nhảy 2 chân dang chân ra rộng bằng vai, hạ tay trái xuống, tay phải đỡ sau đầu; nửa trước nhịp, khuỵu gối 2 chân nửa ngồi, đẩy lên, hướng đầu gối ra ngoài, gập thẳng 2 tay trước ngực hơi nghiêng về bên trái, tay phải giơ lên trên; nửa sau nhịp 7 đầu gối co vào trong, 2 tay gập lại trước ngực; nhịp 8 giống nhịp 7 nhưng đổi bên.





8 nhịp thứ 7: Nhịp 1, khuỵu gối chân phải nâng lên cao, duỗi thẳng ra phía trước bên trái, 2 tay gập lại khuỷu tay lắc tự nhiên sang hai bên; nhịp 2, khuỵu gối, chân phải nâng lên cao, duỗi thẳng ra phía trước bên phải, 2 tay lắc tự nhiên; nhịp 3, chân trái nhảy lên, chân phải hạ xuống trước thành hình vòng cung, 2 tay lắc tự nhiên; nhịp 4, chân trái nhảy lên, thu chân trái về bên cạnh chân phải; nhịp 5, 6 sau khi nhún chân phải trái thì

nhảy sang hai bên, 2 chân dang ra rộng bằng vai, 2 tay lắc tự nhiên; nhịp 7 - 8, khuỵu gối 2 chân nửa quỳ, thân trên gập về phía trước bên phải, làm lượn sóng về bên trái nhảy lên, 2 tay để hai bên người.



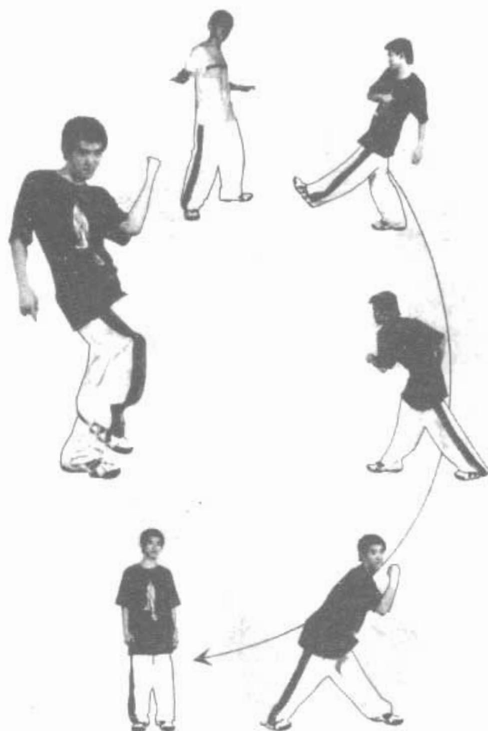
8 nhịp thứ 8: Nhịp 1, xoay người sang phải 45^0, chân trái bước sang ngang 1 bước, đồng thời 2 tay gập lên

trước 90^0; nhịp 2, chân phải lui ra sau, 2 chân giao nhau, 2 tay trở về vị trí ban đầu; nhịp 3 - 4, chân trái, bước lên phía trước bên trái, 2 chân giao nhau, đồng thời vai phải và vai trái đẩy lên, 2 tay gập lại khuỷu tay ở hai bên eo; nhịp 5 - 8 giống nhịp 1 - 4 nhưng đổi bên.



8 nhịp thứ 9: Nhịp 1 - 2, chân trái bước 2 bước, xoay người sang bên trái 1 góc 270^0, 2 tay gập lại khuỷu tay lắc tự nhiên hai bên người; nhịp 3, chân trái bước sang trái 1 bước thành hình vòng cung, đẩy vai trái lên; nhịp 4,

trọng tâm dồn về bên phải, gập chân trái ra sau (2 bàn tay nắm lại); nhịp 5, hạ chân trái xuống bên trái, đẩy hông, đánh tay phải lên trước; nhịp 6, nhún chân phải, chân trái giậm ra sau, tay trái đỡ sau đầu, tay phải đánh ra sau; nhịp 7 - 8, lượn sóng toàn thân sang hai bên, 2 tay lắc tự nhiên, thu chân phải về chân trái.



8 nhịp thứ 10: Nhịp 1, khuỵu gối 2 chân, nâng chân phải lên, tay trái gập lên trước ngực, trở lại vị trí ban đầu; nhịp 2 giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nhịp 3, chân phải

nhảy lên, chân trái hạ xuống bước trượt, 2 tay để trước ngực lắc tự nhiên; nhịp 4, giống nhịp 3 nhưng đổi bên, nhịp 5, xoay người sang phải 1 góc 90^0, khuỵu gối chân trái nâng lên duỗi ra trước; nhịp 6, chân phải nhảy lên, chân trái chạm đất thành hình vòng cung về bên phải; nhịp 7, xoay người sang trái 1 góc 180^0, 2 chân nhảy lên thành hình vòng cung bên trái, 2 tay gập trước ngực; nhịp 8, 2 chân nhảy lên quay sang trái 1 góc 90^0, trở về vị trí ban đầu.



8 nhịp thứ 11: Nhịp 1, chân trái bước lên trước 1 bước, 2 chân khuỵu gối, 2 tay gập lại lắc khuỷu tay

trước sau; nhịp 2, xoay người sang phải 180^0; nhịp 3 - 4, chân trái làm trụ, đá chân phải sang bên, 2 tay giơ ngang; nhịp 5 - 6, xoay người sang trái 1 góc 90^0, nhún 2 chân, chân phải, chân trái bước lên trên 2 bước, 2 tay gập lại lắc khuỷu tay trước sau; nhịp 7, chân trái bước lùi lại 1 bước, 2 tay gập lại khuỷu tay lắc trước sau; nhịp 8, chân phải lùi lại một bước, xoay người sang phải 1 góc 90^0, trở về vị trí ban đầu 2 chân dang rộng bằng vai.



8 nhịp thứ 12: Nhịp 1, xoay gối trái vào trong, giơ tay trái sang bên trái, tay phải để ngang trước ngực, trở

về vị trí ban đầu; nhịp 2, giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nhịp 3, 2 chân nhảy chụm vào, 2 tay giơ lên hai bên; nhịp 4, 2 chân dang rộng bằng vai, 2 tay để hai bên hông, thân trên hơi nghiêng về phía trước; nhịp 5, chân phải nhảy lên, chân trái khuỵu gối nâng lên duỗi ra chạm đất; nhịp 6, chân trái khuỵu gối, chân phải giậm sang bên; nhịp 7, chân trái nhảy xoay về bên trái 1 góc 360^0, chân phải gập ra sau, 2 tay gập hai bên người; nhịp 8, chân phải chạm đất đứng 2 chân dang rộng bằng vai nửa ngồi, thân trên gập ra trước, tay phải chống đất, tay trái đỡ sườn, ngẩng đầu.

● Híp hop dáng đẹp

Híp hop dáng đẹp có tiết tấu mới mẻ đa biến, động tác tùy ý khoa trương, biến hóa phong phú, sức bộc phát và tiết tấu của động tác mạnh, động tác phối hợp tất cả các bộ phận của cơ thể nhiều, có tính biểu diễn mạnh và có thể phát huy được không gian. Để tăng cường mỹ cảm của động tác, yêu cầu người nhảy khi thực hiện động tác, cơ thể vừa phải duy trì thả lỏng, vừa phải có khả năng khống chế và độ mạnh nhẹ nhất định.

Híp hop thể dục và híp hop dáng đẹp có tất cả 2 tổ hợp động tác, mỗi tổ hợp đều là 12 lần 8 nhịp, động tác đa dạng, có độ khó nhất định, thể hiện chủ yếu ở việc thay đổi các động tác đứng thẳng, sát đất, đứng thẳng. Cả 2 tổ hợp đều bắt đầu từ

chân trái trước, giữa các động tác phải liên tục gắn liền với nhau.

- Híp hop dáng đẹp (kiểu 1)

Tư thế chuẩn bị: 2 chân đứng thẳng tự nhiên, 2 tay thả lỏng xuống dưới.



8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 4 bật 2 chân ra, mũi chân trái giậm đất bước lên trước, sang bên, bước ra sau, đồng thời giơ 2 tay lên bắt chéo vào nhau ở trước, sang bên, ra sau, trở về vị trí ban đầu, mỗi động tác 1 nhịp, nhịp 5 - 8 giống nhịp 1 - 4, đổi bên.









8 nhịp thứ 2: Nhịp 1 - 2, bật chân phải ra, chân trái lên trước gót chân chạm đất, mũi chân giậm ra sau, gập 2 tay lắc khuỷu tay trước sau, mỗi động tác 1 nhịp; nhịp 3 - 4, nhảy chân trái sang bên trái đi bộ 4 bước, mỗi nhịp

2 động tác, 2 tay gập lên lắc khuỷu tay về phía trước; nhịp 5 - 8, giống nhịp 1 - 4 nhưng đổi bên.





8 nhịp thứ 3: Nhịp 1, chân trái bước lên phía trước 1 bước, đẩy hông về phía trước, gập 2 tay lại đánh khuỷu

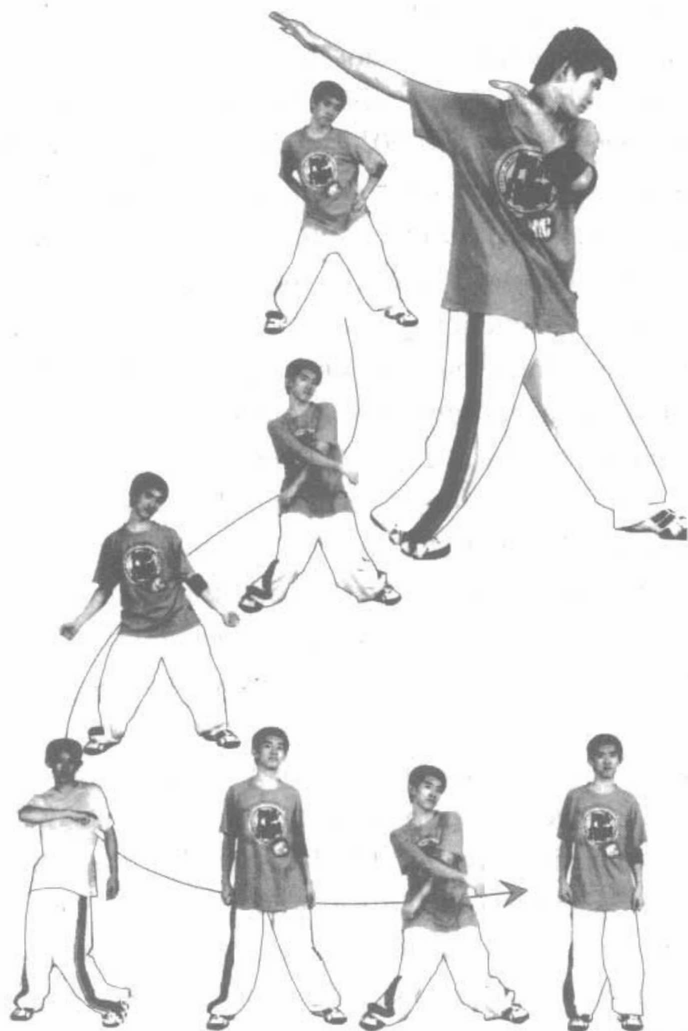
tay sang hai bên một cách tự nhiên; nhịp 2, chân phải bước sang phải 1 bước, xoay người 1 góc 180^0; nhịp 3 - 4, giống nhịp 1 - 2; nhịp 5, chân phải chạm đất, chân trái bước lên trên 1 bước, gập 2 tay lại đánh lên trước; nhịp 6 thu chân phải về chân trái, gập 2 tay lại đánh ra sau; nhịp 7 - 8 giống nhịp 5 - 6 nhưng đổi bên.

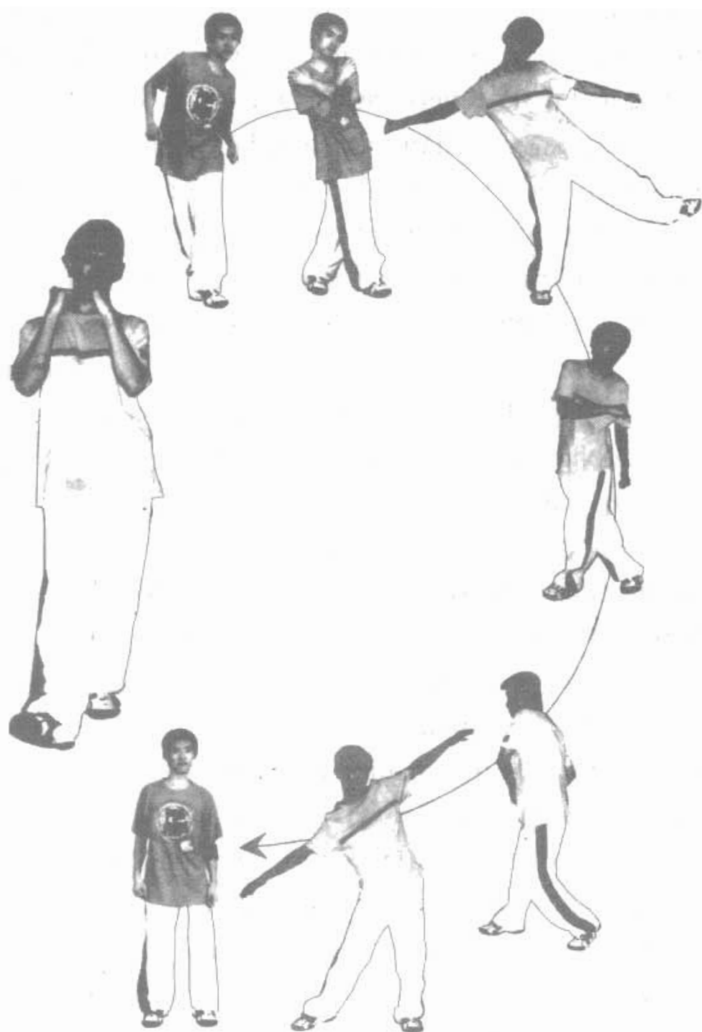


8 nhịp thứ 4: Nhịp 1, gập hai cánh tay lên trên tạo thành góc 90^0 (lòng bàn tay mở ra hướng vào nhau); nhịp 2, hạ tay xuống trở về vị trí ban đầu; nhịp 3 khuỵu gối, chân trái nâng lên duỗi thẳng ra trước, gập 2 tay lên đánh tự nhiên; nhịp 4, chân phải lùi sau 1 bước, xoay người sang phải 1 góc 90^0, khuỵu gối chân trái chụm gối vào trong, mũi bàn chân chạm đất, để 2 tay trước ngực gập tay một cách tự nhiên; nhịp 5 - 6, xoay đầu gối trái ra ngoài, quay vào trong, xoay ra ngoài, 2 tay gập tự nhiên trước ngực, quay đầu sang bên trái; nhịp 7, xoay người sang trái 1 góc 90^0, khuỵu gối chân phải đẩy lên; nhịp 8, chân trái nhảy lên, hạ chân phải xuống 2 chân dang rộng bằng vai, 2 tay thả lỏng.

8 nhịp thứ 5: Nhịp 1, chân trái duỗi thẳng ra, khuỵu gối chân phải, gót chân trái và mũi trái chạm đất xoay người sang trái, đồng thời gập tay trái trước ngực, tay phải giơ lên cao sang bên phải, đầu ngoảnh sang bên trái; nhịp 2, 2 chân trở về vị trí ban đầu khuỵu gối nửa ngồi, để 2 tay 2 bên, hơi gập khuỷu tay; nhịp 3, 2 đầu gối quay vào nhau, thân trên hơi cong người về trước, 2 tay bắt chéo xuống dưới ở trước người; nhịp 4, quay 2 đầu gối ra ngoài, 2 tay để 2 bên hơi gập khuỷu tay; nhịp 5, đầu gối chân trái hướng vào trong, tay phải giơ ngang trước ngực, trở về vị trí ban đầu; nhịp 6, giống nhịp 5 nhưng đổi bên; nhịp 7, 2 gối chụm vào nhau thân trên cong về phía trước, 2 tay bắt chéo ở đằng trước; nhịp 8,

2 chân nhảy lên, trở về vị trí ban đầu, 2 chân dang rộng bằng vai.





8 nhịp thứ 6: Nhịp 1, gót chân phải giậm đất, đồng thời gập 2 tay lại đánh khuỷu tay ra trước; nhịp 2, mũi

chân phải giậm đất, gập 2 tay lại đánh ra sau; nhịp 3, bước chân phải lên phía trước sang bên trái đồng thời 2 tay gập lại bắt chéo trước ngực; nhịp 4, chân phải duỗi thẳng ra, giơ chân trái sang bên trái, đồng thời 2 tay giơ lên sang ngang; nhịp 5, chân trái chạm đất hạ xuống bên phải, 2 chân bắt chéo nhau, tay phải giơ lên ngang trước ngực, tay trái đánh ra sau; nhịp 6, chân phải lùi sau 1 bước, gập 2 tay lại đánh ra trước và sau; nhịp 7, chân trái bước sang ngang 1 bước, thân trên nghiêng sang phải, 2 tay giơ lên sang ngang; nhịp 8, thu chân phải về chân trái, trở về vị trí ban đầu, 2 chân dang rộng bằng vai.

8 nhịp thứ 7: Nhịp 1, chân phải nhảy lên, khuỵu gối chân trái đẩy lên, sau đó duỗi ra trước rồi hạ xuống; nửa trước nhịp 2, chân trái nhảy lên, khuỵu gối chân phải đẩy lên sau đó duỗi ra trước; nửa sau nhịp 2, chân trái nhảy lên, gập chân phải trước chân trái; nhịp 3 - 4, chân trái nhảy lên, lần lượt hạ chân phải, trái xuống chạm đất, dang 2 chân rộng bằng vai; nhịp 5, chân trái hướng vào trong bước lên 1 bước, vai phải hướng vào trong; nhịp 6, giống nhịp 5 nhưng đổi bên; nhịp 7, chân phải bước ra sau, xoay người sang phải 1 góc 45^0, vai phải quay vòng về phía trước; nhịp 8, thu chân trái về chân phải, vai phải quay vòng về phía trước, xoay người trở về vị trí ban đầu, thẳng người, 2 chân dang rộng bằng vai.





8 nhịp thứ 8: Nhịp 1, bật chân phải, khuỵu gối, chân trái nâng lên trước rồi hạ chân xuống, đồng thời thân người hơi xoay về bên trái, vai phải hướng vào trong; nhịp 2, giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nhịp 3, khuỵu gối chân trái nâng lên, 2 tay gập lại bắt chéo nhau trước ngực (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 4, chân trái giơ lên sang ngang, thân trên nghiêng sang bên phải tay trái giơ xuống dưới, tay phải giơ sang ngang; nhịp 5 xoay người sang trái 1 góc 90^0, khuỵu gối chân trái nâng lên duỗi ra

trước rồi hạ chân xuống; nhịp 6, chân trái nhảy lên, chân phải bước lên trước 1 bước; nhịp 7, xoay người sang trái 1 góc 270^0, để 2 tay lên đầu làm động tác vân tay (tay trái ở dưới) nhịp 8 chân trái bật lên, thu chân phải về chân trái.



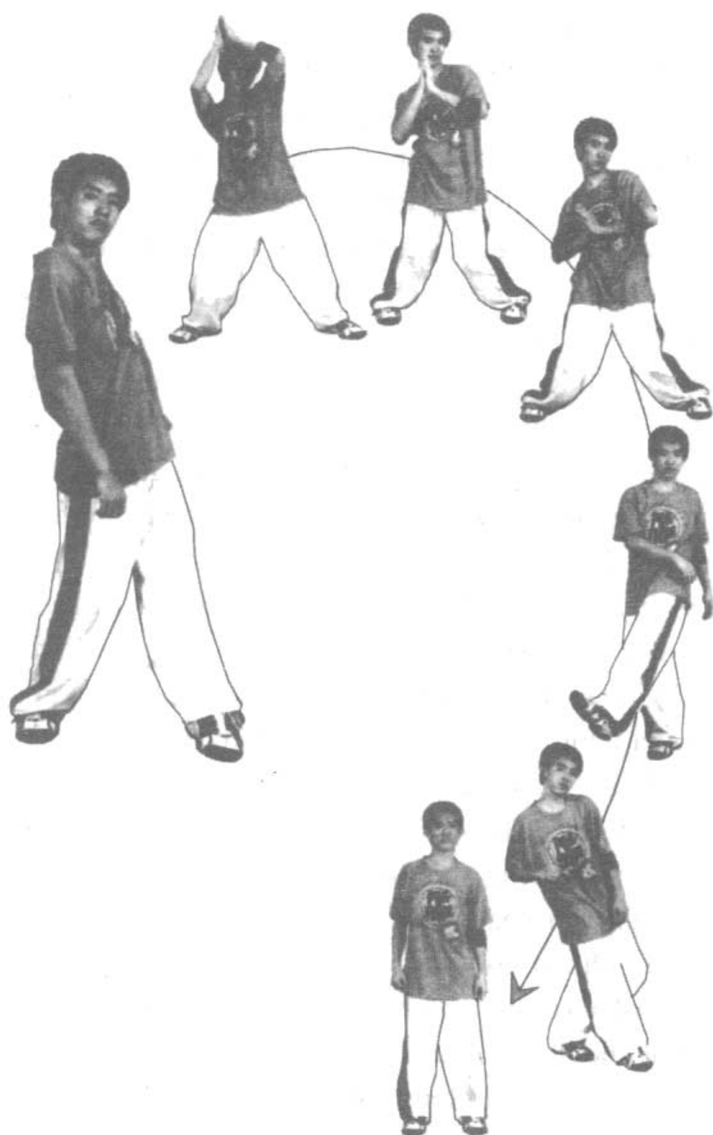
8 nhịp thứ 9: Nhịp 1, chân phải nhảy lên, khuỵu gối chân trái nâng lên duỗi ra trước rồi hạ xuống, 2 tay gập lại đánh ra trước; nhịp 2, khuỵu gối chân trái, chân phải giậm sang ngang, gập 2 tay lại đánh ra sau; nhịp 3 - 4,

giống nhịp 1 - 2 đổi bên; nhịp 5, nhảy 2 chân về bên ngang thành chân trái khuỵu gối, chân phải giậm sang phải, 2 tay gập lại trước ngực (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 6 giống nhịp 5, đổi bên; nhịp 7, bước chân trái lên trước 2 chân bắt chéo nhau đồng thời đẩy hông, 2 tay đánh tự nhiên; nhịp 8, thu chân phải về chân trái, 2 tay trở về vị trí ban đầu.



8 nhịp thứ 10: Nửa trước nhịp 1, khuỵu gối chân trái giơ lên ra phía ngoài, tay trái chạm vào phía ngoài của chân; nửa sau nhịp 1, khuỵu gối chân trái nâng vào trong, tay phải chạm gót chân trái; nửa trước nhịp 2, hạ chân trái xuống phía trước, 2 tay thả lỏng; nửa sau nhịp 2, 2 tay vỗ vào nhau trước ngực; nhịp 3 - 4, giống nhịp 1 - 2 nhưng đổi bên; nhịp 5, chân trái bước lên trên 1 bước gập tay phải ở trước ngực, tay trái đánh ra sau; nhịp 6, chân phải bước sang ngang 2 chân dang rộng bằng vai, tay trái gập lại trước ngực, tay phải hướng vào trong, 2 tay vỗ vào nhau trước ngực; nhịp 7 - 8 rung gối 2 chân, 2 đầu gối hướng vào trong, mở ra ngoài, hướng vào trong, đồng thời 2 tay đưa lên trên.

8 nhịp thứ 11: Nhịp 1, chân trái bước sang ngang 1 bước, tay trái xoay về phía trước một vòng; nửa trước nhịp 2 giống nhịp 1 đổi bên, nửa sau nhịp 2, khuỵu gối 2 chân nửa ngồi, giơ 2 tay lên cao, 2 lòng bàn tay úp vào nhau; nhịp 3, rung 2 chân, đầu gối hướng vào trong, mở ra ngoài 1 lần, 2 lòng bàn tay úp vào nhau trước ngực; nhịp 4, 2 gối hướng vào nhau, thân trên ép ngực 2 lòng bàn tay úp vào nhau trước ngực; nhịp 5 - 6, chân phải nhảy lên, khuỵu gối chân trái, nâng lên sau đó duỗi ra trước rồi hạ xuống, chân trái nhảy bước nhỏ ra sau, 2 chân bắt chéo nhau, thu chân trái về chân phải, trở về vị trí ban đầu 2 tay thả lỏng; nhịp 7 - 8 giống nhịp 5 - 6 nhưng đổi bên.





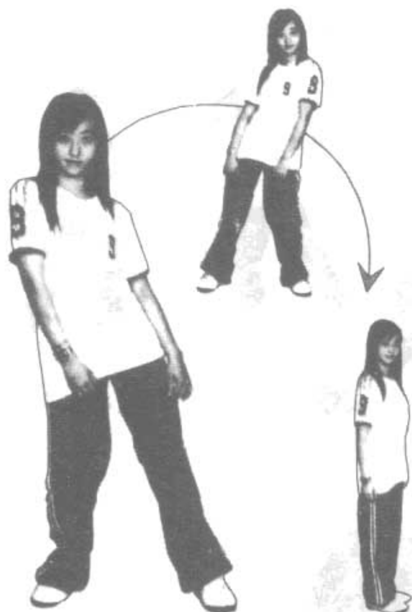
8 nhịp thứ 12: Nhịp 1, chân trái bước sang trái 1 bước khuỵu gối, mũi chân giậm đất, gối trái mở ra

ngoài, rồi hướng vào trong 1 lần, đồng thời gập khuỷu tay trái, lắc khuỷu tay ra ngoài, vào trong, mỗi nhịp 2 động tác; nhịp 2, gối trái xoay ra ngoài, trọng tâm dồn về chân phải, chân phải đứng thẳng, chân trái gập ra sau, tay phải chạm chân trái, tay trái đỡ sau đầu, mỗi nhịp 2 động tác; nửa trước nhịp 3, chân trái bước sang ngang một bước, khuỵu gối nửa ngồi, 2 tay chống hông; nửa sau nhịp 3, khuỵu gối chân trái, nâng lên hướng vào trong, tay phải chạm chân trái; nửa trước nhịp 4, giống nửa trước nhịp 3, nửa sau nhịp 4, thu chân phải về chân trái, 2 chân khuỵu gối, 2 tay bắt chéo nhau để trước ngực; nhịp 5 giống nhịp 4 đổi bên; nhịp 6 giống nhịp 5; nhịp 7, khuỵu gối 2 chân nửa ngồi, 2 tay gập lại, xoay 2 tay trước ngực; nhịp 8, chân phải trở về vị trí ban đầu, tay phải duỗi thẳng, sau đó giơ lên cao về phía trước, tay trái giơ ngang trước ngực

- Híp hop dáng đẹp (kiểu 2)

Tư thế chuẩn bị: 2 chân chụm lại đứng thẳng, 2 tay thả xuống tự nhiên

8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1, chân phải bước sang phải 1 bước, trọng tâm dồn về chân phải, đồng thời nâng vai phải lên, vai trái chùng xuống, 2 tay cong tự nhiên hai bên người; nhịp 2, giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nhịp 3 - 4, giống nhịp 1 - 2, phần vai nâng vai lên bên phải- trái- phải; nhịp 5 - 8, giống nhịp 1 - 4 nhưng đổi bên; khi làm nhịp 8 thì xoay người sang trái 1 góc 90^0.



8 nhịp thứ 2: Nhịp 1, khuỵu gối chân phải chân đá lên phía trước, 2 tay gập lại đánh tự nhiên; nhịp 2, duỗi chân phải ra sau, hạ chân xuống cho cong hình cung sang bên trái; 2 tay gập lại đánh tự nhiên; nhịp 3, xoay người sang phải 1 góc 90^0, khuỵu gối xuống, chân trái hướng vào trong, thân trên hơi nghiêng về bên trái, tay phải gập lại trước ngực; nhịp 4, thu chân trái về chân phải, trở về tư thế chuẩn bị; nửa trước nhịp 5, ngồi xuống, tay trái chống đất về bên trái; nửa sau nhịp 5, xoay gót 2 chân ra ngoài, đồng thời giơ tay phải lên cao; nhịp 6 trở về động tác nửa trước nhịp 5; nhịp 7, đứng thẳng người lên, xoay sang trái 1 góc 90^0; nhịp 8, chân

phải bước sang phải 1 bước, 2 chân dang rộng bằng vai.



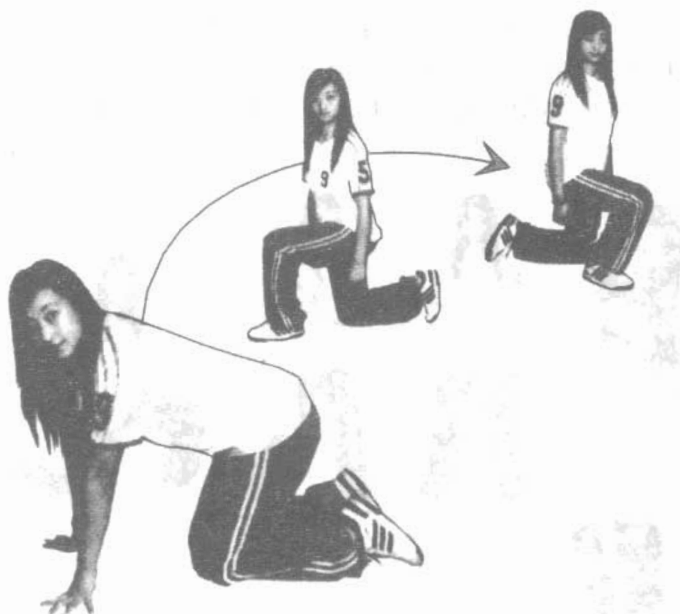
8 nhịp thứ 3: Nhịp 1, chân phải nhảy lên, chân trái bước lên trước 1 bước, đồng thời, xoay người sang phải 1 góc 180^0, gập khuỷu tay trái lại trước ngực; nhịp 2, chân phải nhảy lên, xoay người sang trái 1 góc 90^0, sau

đó trở về vị trí ban đầu; nhịp 3 giống nhịp 1; nhịp 4, chân phải nhảy lên xoay người sang trái 1 góc 90^0, chân trái bước sang trái 1 bước 2 chân dang rộng bằng vai; nhịp 5, khuỵu gối 2 chân, gối trái hướng vào trong; nhịp 6, giống nhịp 5, đổi bên, nhịp 7 - 8 xoay người sang phải 1 góc 90^0, chân trái quỳ thẳng gập gối chân phải, chân phải chạm đất .

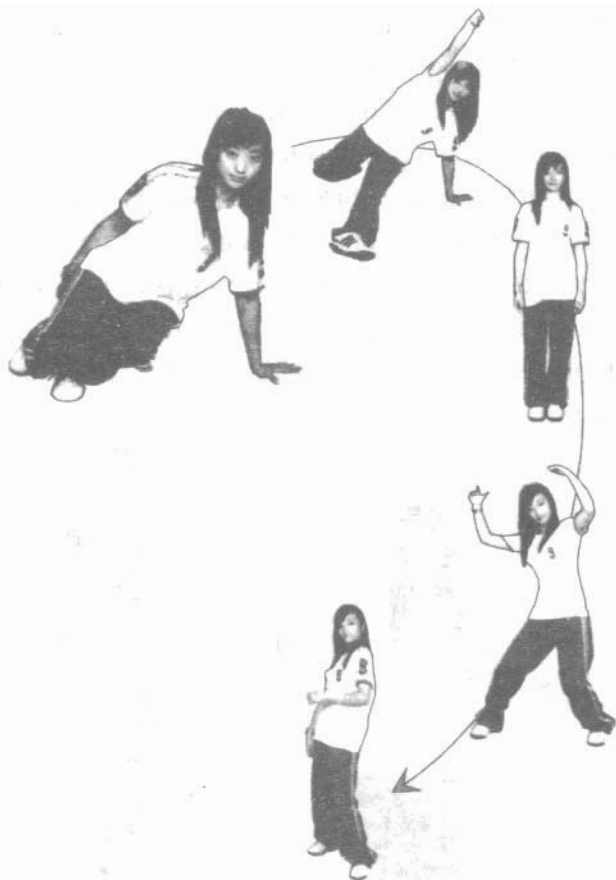


8 nhịp thứ 4: Nhịp 1, thân trên cong về phía trước, 2 tay chống xuống đất, chân phải khép vào chân trái, quỳ thẳng 2 chân; nhịp 2, thân trên thẳng, chân phải quỳ, chân trái gập gối bàn trái, chân trái chạm đất; nhịp 3, lấy

gối phải, mũi chân phải làm trụ xoay người 1 góc 180^0, chuyển thành chân trái quỳ, chân phải gập gối, bàn chân phải chạm đất; nhịp 5 - 8 giống nhịp 1 - 4.



8 nhịp thứ 5: Nhịp 1, tay trái chống xuống đất bên trái, khuỵu gối 2 chân ngồi xuống hoàn toàn; nhịp 2, 2 chân đạp xuống đất thành nghiêng về bên phải, 2 chân rời nhau; nhịp 3, trở về động tác nhịp 1; nhịp 4 đứng thẳng người; nhịp 5, nhảy 2 chân dang rộng bằng vai, gập 2 tay lên 1 góc 90^0, lắc cổ tay 2 lần; nhịp 6, nhảy 2 chân lên, trở về tư thế chuẩn bị; nhịp 7, bật 2 chân, chân phải bước ra sau 1 bước, đồng thời thân trên hơi nghiêng về bên phải; nhịp 8, giống nhịp 7 nhưng đổi bên.



8 nhịp thứ 6: Nhịp 1, bật 2 chân, chân phải bước lên phía trước 1 bước, đồng thời thân trên hơi nghiêng về bên phải, gập úp khuỷu tay xuống để ngang đánh từ trong ra ngoài; nhịp 2, bật 2 chân, chân trái bước lên phía trước 1 bước, gót chân giậm xuống đất, thân trên hơi nghiêng về bên trái, đồng thời gập úp 2 tay ở phía

trước, để ngang đánh tay từ trong ra ngoài; nhịp 3, xoay người sang phải 1 góc 180^0; nhịp 4, thu chân trái về chân phải, trở về tư thế chuẩn bị; nửa trước nhịp 5, nhảy dang 2 chân ra, gót chân trái chạm đất, mũi chân phải chạm đất, đồng thời thân trên hơi nghiêng về bên trái, tay trái gập lại trước ngực, tay phải giơ lên cao về bên phải; nửa sau nhịp 5, trở về tư thế chuẩn bị; nhịp 6, bật chân phải sang bên phải 1 bước; nhịp 7, chân trái bước lên 1 bước, xoay người sang trái 1 góc 180^0; nhịp 8, thu chân phải về chân trái.



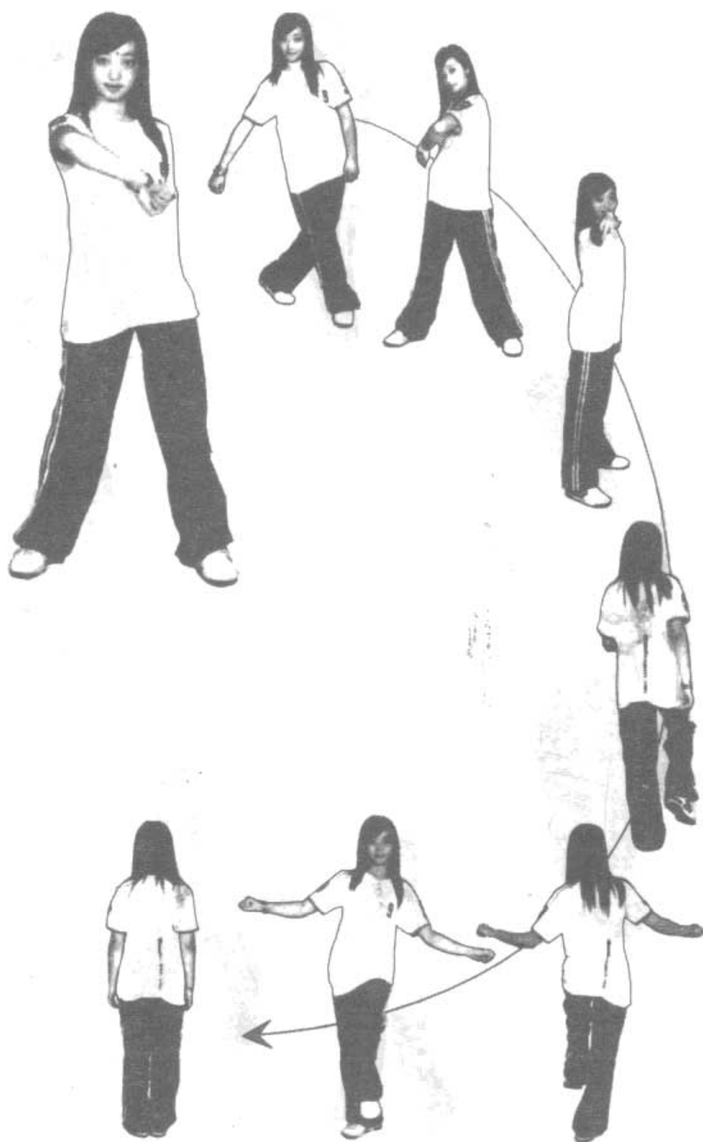


8 nhịp thứ 7: Nhịp 1, bật chân trái sang trái 1 bước, đồng thời nâng vai trái lên; nhịp 2, giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nửa trước nhịp 3, xoay người sang trái 45^0, chân phải bước sang phía trước bên trái 1 bước, gập úp tay

trái trước ngực; nửa sau nhịp 3, chân trái bước lên một bước; nhịp 4, thu chân phải về nhảy lên, đồng thời xoay người sang trái 45 độ, khuỵu gối chan trái nâng lên, 2 tay đánh tự nhiên; nhịp 5 chân phải nhảy lên 2 lần, đồng thời xoay người sang trái 1 góc 180^0; nhịp 6, hạ chân trái xuống 2 chân dang ra rửa ngồi, thân trên hơi nghiêng sang trái, gập úp tay trái trước ngực; nửa trước nhịp 7, chân trái nhảy lên, xoay người sang trái 1 góc 90^0, tay phải gập trước ngực; nửa sau nhịp 7, chân trái nhảy lên, chân phải bắt chéo với chân trái ở phía trước, khuỵu gối 2 chân; nhịp 8, chân trái nhảy lên, sau đó bước chân phải sang bên 1 bước, 2 chân tách nhau nửa ngồi, thân trên hơi nghiêng về bên phải.

8 nhịp thứ 8: Nhịp 1 - 4, chân trái bật xoay về bên trái 1 góc 270^0, dang 2 chân ra, gập 2 tay ở hai bên người đánh tự nhiên; nhịp 5, khuỵu gối 2 chân hướng đầu gối vào trong, xoay ra ngoài 1 lần thành thế nửa ngồi đồng thời 2 tay gập lại; nhịp 6, xoay gối ra ngoài, 2 tay ở phía trước đánh ra ngoài; nhịp 7, đẩy hông sang trái, khuỵu gối chân phải, đồng thời thân trên hơi nghiêng sang phải, 2 tay gập trước ngực rồi duỗi ra cho 2 tay bắt chéo nhau trước ngực (2 bàn tay nắm hờ) ; nhịp 8, thu chân phải về chân trái, đồng thời toàn thân làm lượn sóng nhỏ, 2 tay gập thẳng ngang ngực, trở về tư thế chuẩn bị.

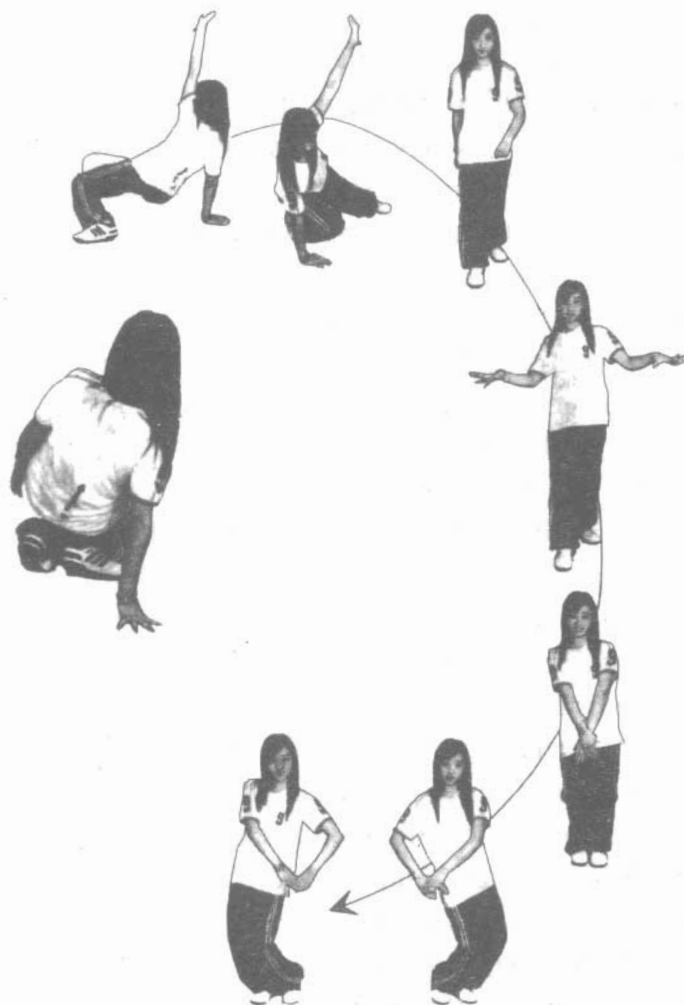




8 nhịp thứ 9: Nhịp 1, bật chân phải sang ngang 1 bước, tay phải gập lại ngang trước ngực; nhịp 2, chân trái lùi ra sau bắt chéo với chân phải, tay phải đánh ra sau; nhịp 3, bước chân trái sang bên trái, 2 chân dang rộng bằng vai, đồng thời, thân trên hơi nghiêng về bên phải, tay trái gập lại đặt ngang trước ngực, xoay người sang trái 90^0, nhịp 4, tay trái hạ xuống, tay phải giơ lên bên phải (chỉ ngón tay), mắt nhìn theo tay phải; nhịp 5, chân phải bước lên trước 1 bước, xoay người sang trái 1 góc 90^0, tay phải giữ nguyên giơ lên cao; nhịp 6, chân phải nhảy lên, xoay người sang trái 1 góc 180^0, khuỵu gối chân trái nâng lên, 2 tay gập lại giơ ngang sang hai bên; nhịp 7, chân phải nhảy hai lần, xoay người sang trái 1 góc 180^0; nhịp 8, hạ chân trái xuống đứng chụm chân, 2 tay trở về tư thế chuẩn bị.

8 nhịp thứ 10: Nhịp 1, 2 chân chụm lại, ngồi hoàn toàn, tay phải chống xuống đất bên phải; nhịp 2, nhảy 2 chân tách nhau chạm đất về bên trái, đồng thời nghiêng người sang phải, giơ tay trái lên cao; nửa trước nhịp 3, chân trái bước lên trước 1 bước, xoay người sang phải 1 góc 180^0, 2 chân tách nhau, khuỵu gối, thân trên gập về phía trước; nửa sau nhịp 3, chân phải bước lên 1 bước, đứng thẳng người lên; nhịp 4, thu chân trái về chân phải thành thế đứng thẳng; nhịp 5, chân phải bước lên trước 1 bước, 2 tay giơ tự nhiên sang 2 bên; nhịp 6, thu chân trái về chân phải, gập úp 2 tay vào nhau, sau đó hạ tay xuống dưới; nửa trước nhịp 7, khuỵu gối 2 chân, đánh

đầu gối sang trái, đánh 2 tay sang phải; nửa sau nhịp 7, giống nửa trước nhịp 7 nhưng đổi bên; nhịp 8, trở về tư thế đứng thẳng.



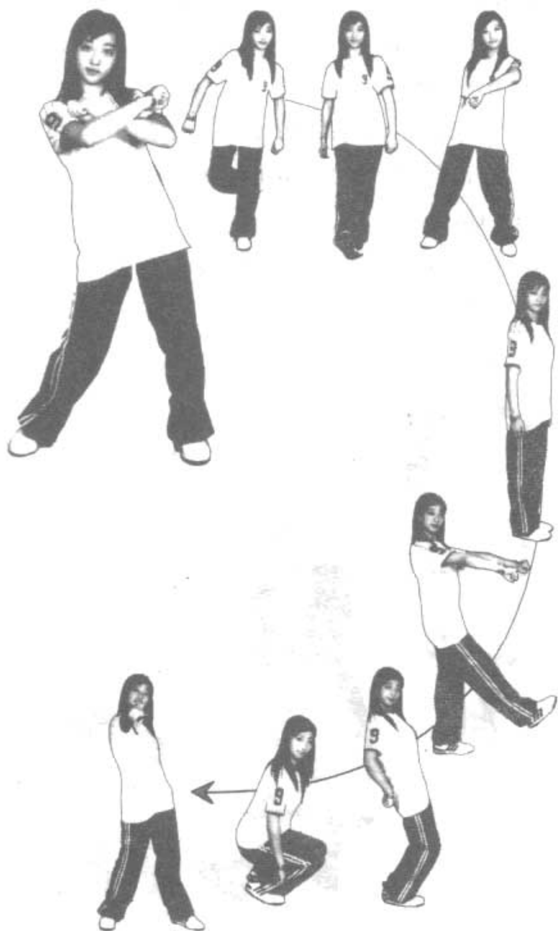


8 nhịp thứ 11: Nhịp 1, bật 2 chân, chân phải bước lên trước 1 bước, đồng thời thân trên hơi nghiêng về bên

phải, gập úp 2 khuỷu tay xuống, cánh tay đánh từ trong ra ngoài; 2 nhịp, bật 2 chân, chân trái bước lên một bước, gót chân chạm đất, đồng thời thân trên nghiêng sang trái, gập úp 2 khuỷu tay xuống, cánh tay đánh từ trong ra ngoài; nhịp 3, nhảy hay chân, chân trái bước ra sau 1 bước, gập úp 2 khuỷu tay xuống, cánh tay đánh từ trong ra ngoài; nhịp 4, chân phải bước ra sau 1 bước, khuỵu gối chân trái thành cong hình cung về bên trái, thân trên hơi nghiêng về phía trước, gập úp 2 khuỷu tay xuống, cánh tay đánh từ trong ra ngoài; nhịp 5 giống nhịp 1; nhịp 6 giống nhịp 2, tay phải giơ lên cao về bên phải (chỉ ngón tay) tay trái duỗi thẳng xuống dưới; nhịp 7 giống nhịp 3; nhịp 8 giống nhịp 4, thân trên hơi nghiêng về bên trái, gập úp cánh tay phải xuống dưới.

8 nhịp thứ 12: Nửa trước nhịp 1, chân phải bước sang phải 1 bước, nửa ngồi một bên, đồng thời bắt chéo 2 tay trước ngực (bàn tay nắm lại); nửa sau nhịp 1, chân trái nhảy lên, chân phải gập ra sau, 2 tay hạ xuống; nửa trước nhịp 2, đá chân phải lên trước; nửa sau nhịp 2, chân phải trở về vị trí đứng thẳng; nhịp 3, chân trái bước sang ngang 1 bước thành thế nửa ngồi một bên đồng thời tay trái gập ngang trước ngực; nhịp 4, thu chân trái về chân phải, đồng thời xoay người sang trái 1 góc 90^0, tay trái trở về vị trí cũ, hạ tay xuống; nhịp 5, chân trái nhảy lên, chân phải đá lên trước, đồng thời 2 tay giơ ngang thẳng trước ngực (2 bàn tay nắm chặt); nhịp 6, thu chân phải về cạnh chân trái, khuỵu 2 gối đẩy lên,

đẩy hông về phía trước, thu 2 tay về để 2 bên eo; nhịp 7, ngồi hoàn toàn; nhịp 8, 2 chân nhảy lên, xoay người sang phải 1 góc 90^0, dang 2 chân ra, hơi xoay người về bên trái, giơ tay phải ra trước.



❸ Híp hop mạnh mẽ

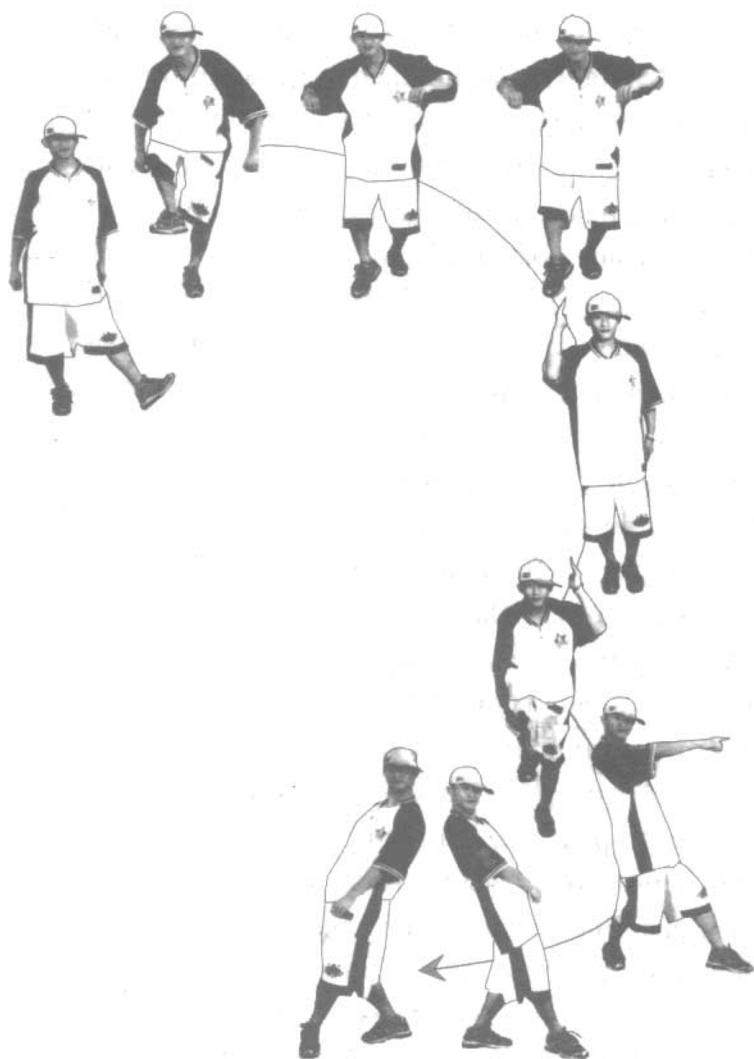
Híp hop mạnh mẽ cũng là một loại của híp hop thể dục, có tiết tấu và vận động mạnh, thuộc loại híp hop có độ khó khá cao, đặc điểm chủ yếu của nó là vận dụng tất cả các nhóm cơ và khớp trên cơ thể, nhịp nhạc tùy ý, sáng tạo ra những bước nhảy phức tạp, mới mẻ.

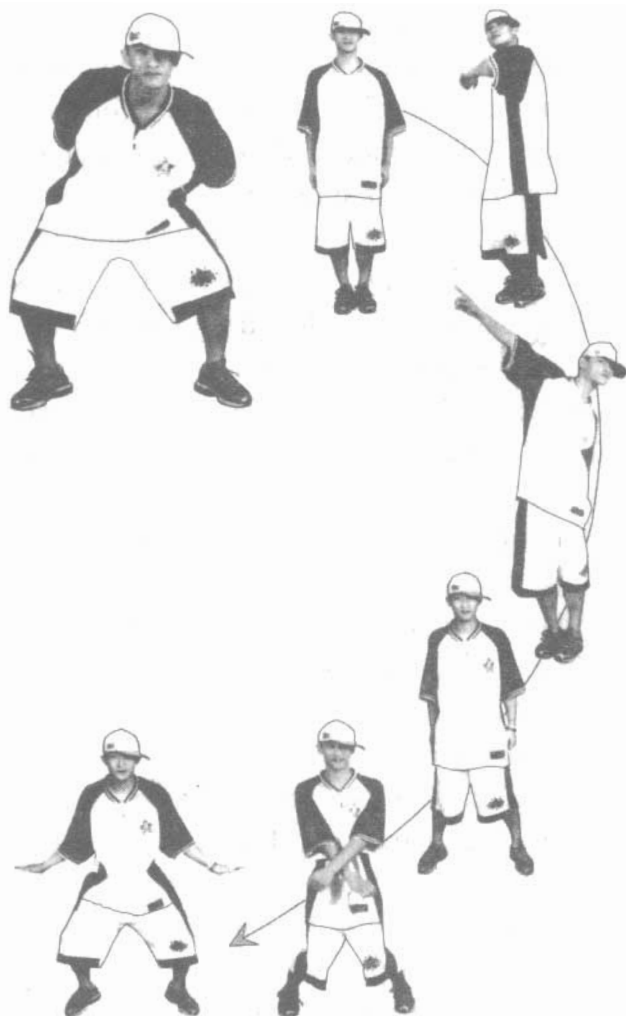
Híp hop mạnh mẽ tổng cộng gồm 8 lần 8 nhịp, biến hóa của động tác phong phú, tiết tấu linh hoạt, liên tục đa dạng.

Tư thế chuẩn bị: 2 chân đứng thẳng, 2 tay thả lỏng xuống hai bên thân.



8 nhịp thứ nhất: Chân trái chùng gối bước sang ngang 1 bước (gót chân chạm đất), đồng thời thân trên hơi xoay về bên trái, 2 tay hạ xuống bắt chéo nhau ở phía trước (2 tay nắm hờ); nhịp 2, chân phải chùng gối bước sang ngang 1 bước (gót chân chạm đất), đồng thời thân trên hơi xoay người về bên phải, cánh tay quay vòng ra ngoài 1 góc 90^0(2 bàn tay nắm hờ); nửa trước nhịp 3, chân trái chùng gối bước sang ngang 1 bước (gót chân chạm đất), đồng thời thân trên hơi xoay về bên trái, 2 tay giơ ra sau; nửa sau nhịp 3, xoay người sang phải 45^0, khuỵu gối 2 chân, tiếp đó nâng chân trái lên, đồng thời hạ 2 tay xuống (2 bàn tay nắm hờ); nửa trước nhịp 4, hạ chân phải xuống thành chân trước và chân sau mở ra, khuỵu gối 2 chân, thân trên gập về trước khép lấy ngực, 2 tay gập trước ngực rung 1 lần; nửa sau nhịp 4, thân trên gập về phía trước, 2 tay gập trước ngực rung 1 lần; nửa trước nhịp 5, thu chân phải về chân trái, tay trái gập lên thành góc 90^0; nửa sau nhịp 5, khuỵu gối 2 chân, nâng chân phải lên, đông thời tay trái gập lên góc 90^0, nhịp 6 giống động tác nửa trước nhịp 5; nửa trước nhịp 7, chân phải bước sang ngang 1 bước, dang chân ra, đồng thời thân trên xoay sang trái 1 góc 90^0, tay phải giơ ra phía trước bên trái (bàn tay giơ một ngón ra); nửa sau nhịp 7, chân trái đưa sau bắt chéo với chân phải; nhịp 8, xoay người sang phải 1 góc 90^0, chân phải đưa ra sau bắt chéo với chân trái.





8 nhịp thứ 2: Nhịp 1, nhảy 2 chân mở ra, thân trên hơi gập về phía trước 2 tay để sau lưng; nhịp 2, nhảy chụm 2 chân lại, người đứng thẳng; nhịp 3, hơi xoay

người về bên phải, tay trái gập ngang trước ngực; nhịp 4, hơi quay người về bên trái tay trái hạ xuống, tay phải giơ sang ngang lên cao (bàn tay giơ một ngón ra); nhịp 5, quay người về phía trước, 2 chân dang ra đứng thẳng, 2 tay để hai bên thân người; nhịp 6, đẩy 2 chân lên, xoay 2 gối vào nhau, 2 tay bắt chéo nhau phía dưới (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 7, xoay 2 chân, xoay đầu gối hướng ra ngoài, 2 tay gập úp xuống dưới dang sang hai bên (2 bàn tay nắm hờ) ; nhịp 8 giống nhịp 6.

8 nhịp thứ 3: Nhịp 1, chân trái duỗi thẳng, chân phải lấy mũi chân làm trụ, gót quay ra ngoài, đồng thời thân trên hơi gập về bên phải, tay phải giơ lên sang ngang tay trái duỗi thẳng; nhịp 2, chân phải lấy mũi bàn chân làm trụ, đầu gối quay vào trong, đồng thời thân trên trở về vị trí ban đầu, cánh tay phải xoay cho đến khi hướng xuống dưới; nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2; nhịp 5, kiễng 2 chân, đầu gối 2 chân lên quay về bên phải đẩy hông sang phải, đồng thời cánh tay phải, xoay từ trái sang cho đến khi hạ xuống bên phải; nhịp 6, kiễng 2 chân lên, 2 đầu gối quay sang trái, đẩy hông sang trái đồng thời cánh tay trái xoay từ phải sang cho đến khi gập ngang trước ngực; nửa trước nhịp 7, chân phải lùi ra sau 1 bước; nửa sau nhịp 7, chân phải nhảy lên, chân trái bước lên trước một bước thành thế chân trước chân sau, đồng thời tay trái gập trước ngực; nhịp 8 thu chân phải về bên chân trái, cánh tay trái về vị trí ban đầu, tay phải sang ngang lên cao.





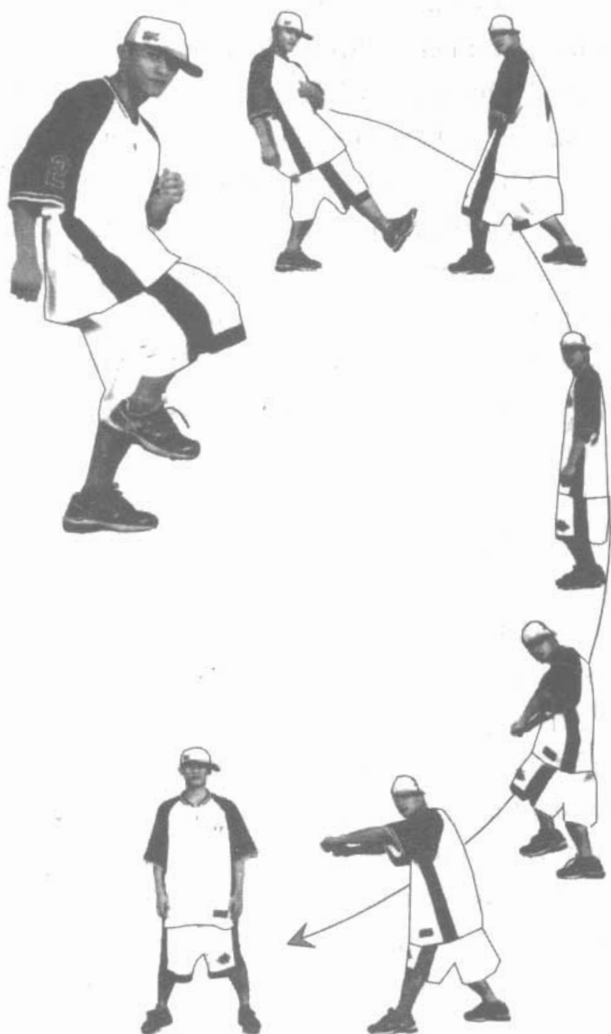




8 nhịp thứ 4: Nhịp 1, chân phải bắt chéo trước chân trái, đồng thời 2 cánh tay gập úp để trước ngực (2 bàn tay nắm lại, lòng bàn tay hướng vào nhau), nhịp 2 giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nhịp 3, chân phải lùi sau 1 bước 2 tay giơ lên 2 bên người, cánh tay quay xuống dưới; nhịp 4, thu chân trái về bên chân phải, 2 tay nắm lấy nhau để trước ngực; nhịp 5, khuỵu gối chân trái, chân phải giậm sang ngang, tay phải gập trước ngực (bàn tay nắm hờ); nhịp 6, thu chân phải về, chân trái nhảy lên, động tác giống nhịp 5 nhưng đổi bên; nửa trước nhịp 7 giống nhịp 5; nửa sau nhịp 7, thu chân phải về bên cạnh chân trái, khuỵu gối 2 chân, tay phải gập lại đánh ra sau; nhịp 8 giống nhịp 5.

8 nhịp thứ 5: Nửa trước nhịp 1, xoay người sang trái 1 góc 90^0, khuỵu gối 2 chân, nâng chân phải lên, đồng thời gập nửa người về phía trước, 2 tay gập lại đánh ra trước, sau; nửa sau nhịp 1, duỗi chân phải ra trước rồi hạ xuống, thân trên đứng thẳng lên; nhịp 2, xoay người sang trái 1 góc 180^0, 2 tay gập lại, khuỷu tay đánh ra trước, sau; nhịp 3, chân phải bước lên 1 bước, thân trên thẳng, ngực thẳng, 2 tay thả lỏng; nhịp 4, trọng tâm dồn về chân phải, khuỵu gối 2 chân, chân trái nâng lên, hóp bụng khép ngực, 2 tay gập lại trước ngực (2 bàn tay nắm hờ); nửa trước nhịp 5, chân phải nhảy lên, chân trái hạ xuống thành cong hình cung, 2 tay duỗi ra giơ ra trước; nửa sau nhịp 5 giống nhịp 4, nhưng đổi bên; nhịp 6 giống nhịp 5; nhịp 7, chân trái

bước lên 1 bước, đồng thời xoay người sang trái 1 góc 90^0; nhịp 8, chân phải bước lên trước 1 bước, 2 chân dang ra.





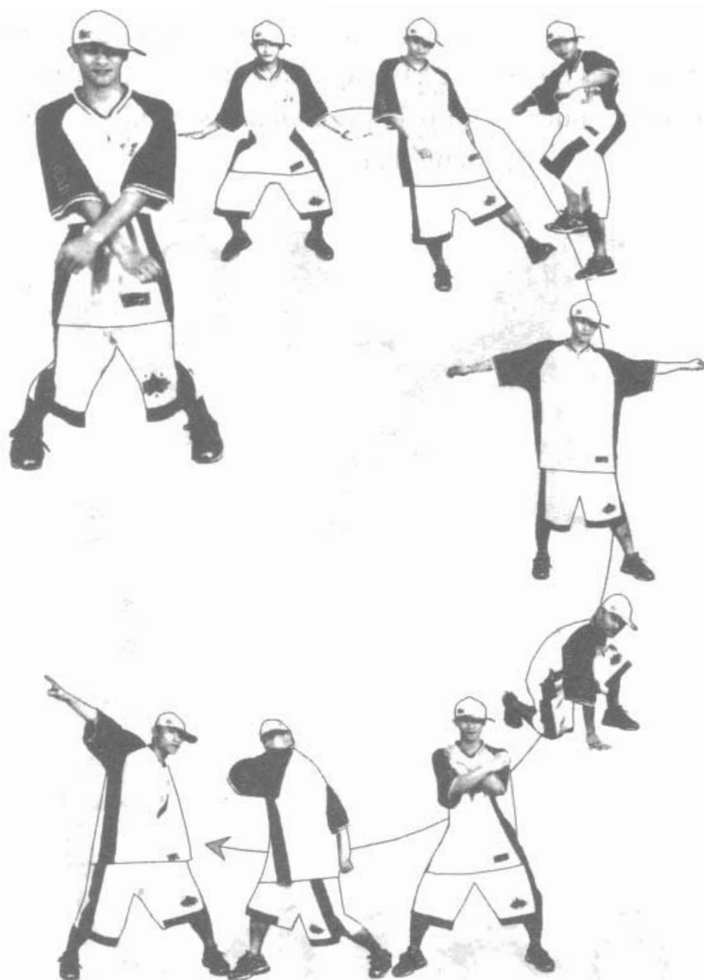
8 nhịp thứ 6: Nhịp 1, khuỵu gối 2 chân, thân trên gập về trước, trọng tâm dồn về chân trái, tay trái giơ

sang ngang (chỉ ngón tay), tay phải đưa xuống dưới (bàn tay nắm hờ); nhịp 2 giống nhịp 1 nhưng đổi bên; nửa trước nhịp 3, chân phải, bật ra, thu chân trái về bên chân phải đồng thời hai cánh tay quay cho đến khi gặp lại 1 góc 90^0 (2 bàn tay nắm hờ); nửa sau nhịp 3, thẳng ngực về phía trước, 2 tay gập lại để hai bên người; nhịp 4, hóp bụng khép ngực, 2 tay gập lại trước bụng; nhịp 5 - 6, 2 chân bật ra, chân trái bước sang trái 1 bước, chân phải bước ra sau, bắt chéo với chân trái, đồng thời quay 2 cánh tay sang trái cho đến khi giơ xuống dưới; nhịp 7 - 8 giống nhịp 5 - 6 nhưng đổi bên.

8 nhịp thứ 7: Nhịp 1, chân trái bước sang ngang 1 bước, 2 chân dang ra thế nửa ngồi, đồng thời tay trái gập duỗi vào đưa xuống dưới phía trước (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 2, tay trái trở về hạ xuống phía dưới, tay phải gập vào trong đưa xuống dưới phía trước; nửa trước nhịp 3, trọng tâm dồn về chân trái, chân trái đứng thẳng, chân phải khuỵu gối nâng lên, tay trái gập ngang trước ngực; nửa sau nhịp 3, thu chân phải về bên chân trái xoay người sang bên trái 1 góc 45^0, đồng thời đánh tay trái xuống dưới, tay phải giơ lên cao; nửa trước nhịp 4, khuỵu gối phải nâng lên, 2 tay gập ngang trước ngực (2 bàn tay nắm hờ); nửa sau nhịp 4, chân phải duỗi ra sau, 2 tay đánh xuống dưới; nhịp 5, xoay người sang phải 1 góc 45^0, đồng thời khuỵu gối chân phải nâng lên; 2 tay đánh xuống dưới; nhịp 6, hạ chân phải xuống, xoay người sang phải 1 góc 90^0, đồng thời gập ngang tay trái trước ngực; nửa trước

nhịp 7, xoay người sang trái 1 góc 90^0, khuỵu gối 2 chân, hóp bụng khép ngực, 2 tay gập ngang trước ngực rung lên phía trước; nửa sau nhịp 7, giống nửa trước nhịp 7; nhịp 8, cơ thể trở về tư thế đứng thẳng.





8 nhịp thứ 8: Nhịp 1, 2, 2 đầu gối quay vào trong, gập khuỷu 2 tay lại, 2 tay bắt chéo nhau úp xuống dưới; nhịp 2, quay 2 gối ra ngoài, 2 tay đánh ra ngoài; nửa trước nhịp 3 giống nhịp 1; nửa sau nhịp 3, trọng tâm dồn

về chân phải, đứng thẳng, chân trái khuỵu gối nâng lên; nhịp 5, nhảy lên dang 2 chân ra, duỗi 2 tay giơ sang hai bên; nhịp 6 khuỵu gối 2 chân nửa ngồi, chân phải quay vào trong, đồng thời thân trên gập về phía trước, tay trái chống lên gối, tay phải chạm đất; nửa trước nhịp 7, 2 chân nửa ngồi, 2 tay bắt chéo trước ngực; nửa sau nhịp 7, xoay người sang phải 1 góc 90^0, tay phải trở về vị trí ban đầu, tay trái gập ngang trước ngực; nhịp 8, 2 chân nhảy dang ra, xoay người về bên trái tay trái sang ngang xuống dưới, tay phải gập ngang, duỗi ra giơ lên cao (chỉ 1 ngón tay).

HÍP HOP THI ĐẤU KỸ THUẬT

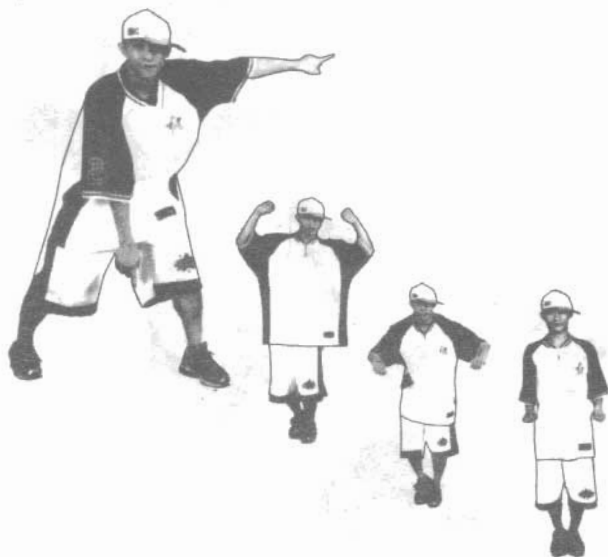


Phần này chủ yếu giới thiệu các động tác xoay trên mặt sàn của híp hop và các động tác kỹ xảo thường gặp trong híp hop cũng như động tác bài bản của híp hop thi đấu kỹ thuật. Bước nhảy của híp hop thi đấu kỹ thuật gồm các loại Locking (nhảy khóa), Break (nhảy sét), Poping (nhảy cơ giới). Các động tác nhảy híp hop này đều là nội dung chủ yếu của bài híp hop hoàn chỉnh thuộc híp hop thi đấu kỹ thuật, yêu cầu người tập phải học thuộc các động tác mới có thể tạo ra được cảm giác điều hòa và mạnh mẽ khi nhảy, cũng như có được độ linh hoạt của chân tay và có lực khống chế tốt. Động tác kỹ xảo là nội dụng trọng tâm của híp hop thi đấu kỹ thuật, sự cao thấp của độ khó và chất lượng hoàn thành của nó là tiêu chuẩn để đánh giá động tác của toàn bài nhảy. Người tập nên căn cứ vào tố chất của chính bản thân mình và khả năng nắm bắt kỹ xảo của mình để lựa chọn một cách hợp lý.

☆ CÁC LOẠI BƯỚC NHẢY TRONG HÍP HOP THI ĐẤU KỸ THUẬT

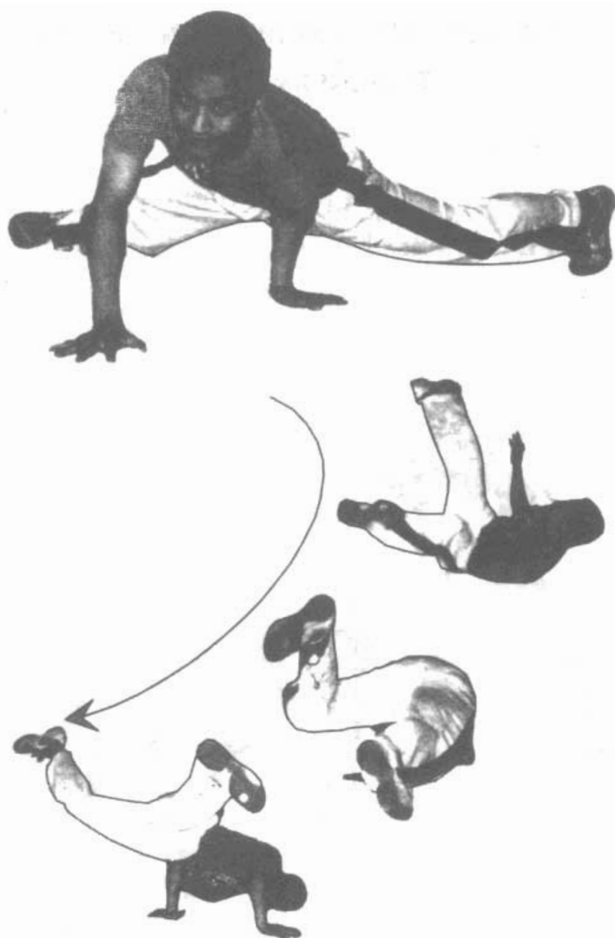
❶ Locking

Locking lấy xoay tay và động tác khóa bước nhảy làm đặc điểm chủ yếu, phong cách của nó là tốc độ nhanh, thông qua các bước nhảy kéo căng bắp cơ, đột ngột dừng lại để mang đến cho người tập một thế nhảy đẹp và có sức mạnh.



❷ Break

Breaking là bước nhảy đòi hỏi kỹ thuật cao, nó chia thành 2 loại: Một loại lấy tay, đầu, toàn thân là trục xoay trên mặt đất.



Loại còn lại dùng chân tay làm các động tác phức tạp, thay đổi nhiều trên mặt đất loại nhảy này đều yêu cầu người nhảy có sức mạnh, mềm dẻo và điều hòa. Người nhảy break gọi là B-Boy (với nam) và B-Girl (với nữ).



❸ Popping

Popping cũng là một loại bước nhảy đòi hỏi kỹ thuật cao, tiết tấu và động tác nhanh mạnh, thuộc loại bước nhảy có độ khó cao. Nó vận dụng sự kéo căng và thả lỏng các bắp cơ khớp của bộ phận trên cơ thể, làm cho cơ thể vận động như một người máy,

tùy theo nhịp điệu của nhạc, sáng tạo ra những bước nhảy phức tạp, mới mẻ. Poppoing thông thường là bước nhảy dành cho 1 người biểu diễn.



☆ ĐỘNG TÁC TRÊN MẶT ĐẤT CỦA HÍP HOP THI ĐẤU KỸ THUẬT

Động tác trên mặt đất của híp hop thi đấu kỹ thuật là nội dung không thể thiếu trong khi xây dựng các bài nhảy híp hop thi đấu kỹ thuật hoàn chỉnh. Sự thay đổi hợp lý về không gian giữa mặt đất và khi đứng cũng thể hiện tính đa dạng, linh hoạt, hợp lý đối với các động tác bài bản của người tập. Do đó, người tập phải căn cứ vào tình hình và nhu cầu luyện tập của bản thân để lựa chọn những bài tập hợp lý.

❶ Một chân rời đất xoay người 90^0



Giới thiệu động tác: 1 tay chống đất, 1 chân rời đất xoay người 1 góc 90^0 (lấy ví dụ với tay phải làm chống): Do tay phải làm chống nghiêng về bên phải, chân phải

duỗi thẳng ra bên phải, chân trái khuỵu gối ở sau chân phải, tay trái giơ lên cao, sau đó xoay người sang phải 1 góc 90^0, chân phải rời đất, nhấc chân lên trước dựa vào phần trên, chân trái hơi ngừng một chút rồi trở về vị trí ban đầu.



Yêu cầu của động tác:

+ Tay chống đất phải thẳng, đồng thời đẩy hông.

+ Khi tay chống đất, toàn thân cố gắng duỗi thẳng và cách mặt đất.

❷ Đá một chân lên trên thay đổi chân

Giới thiệu động tác: 2 tay chống đất ở phía sau người, 1 chân đá lên trên, thay đổi chân bắt đầu từ thế ngồi hoàn toàn. Ví dụ, 2 tay chống đất ở phía sau người, thân trên đổ ra sau, đồng thời chân trái đá lên trên, đẩy mông lên, chân phải chạm đất; chân trái hạ xuống chạm

đất, đá chân phải lên cao, đẩy nâng lên chân phải hạ ra sau cho chân thẳng ngồi đỡ tay.





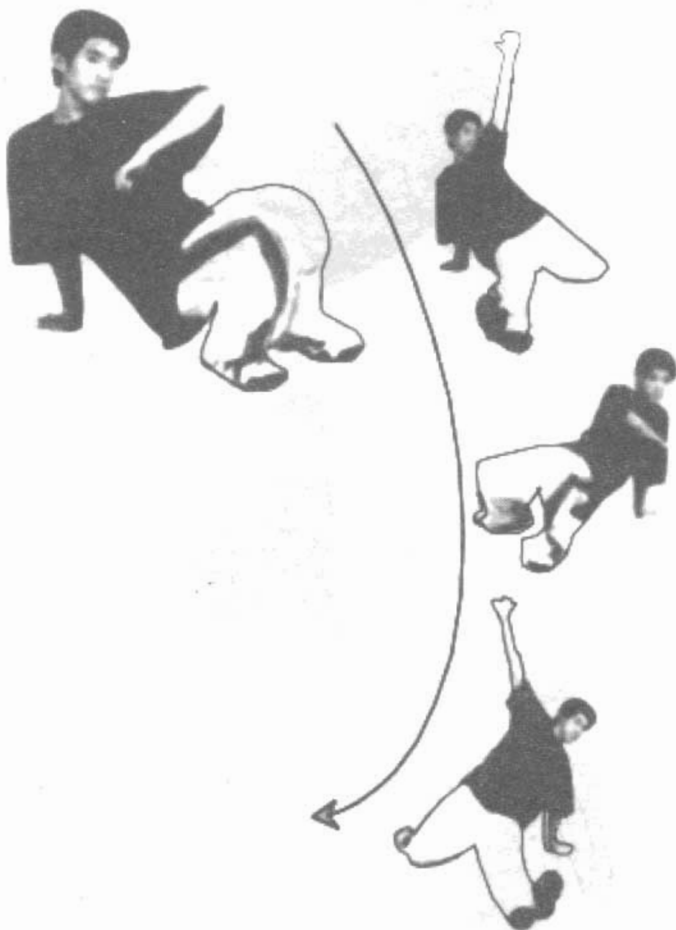


Yêu cầu của động tác:

+ Khi tay chống đất, cánh tay phải duỗi thẳng.

+ Khi đá chân lên trên, cánh tay phải đẩy lên kéo căng.

❸ Dang chân sang hai bên



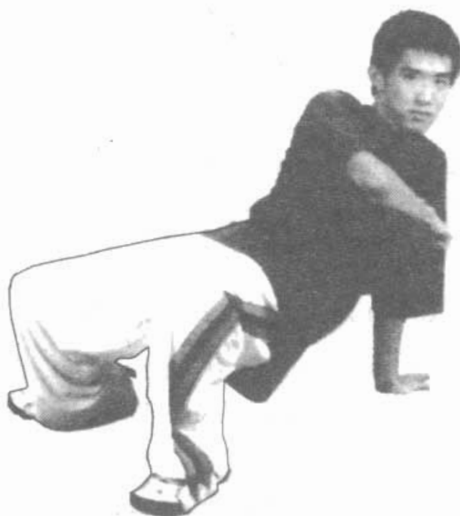
Giới thiệu động tác: 1 tay chống xuống đất, dang chân sang hai bên bắt đầu thực hiện từ tư thế ngồi hoàn toàn. Tay phải chống đất nghiêng bên phải, tay trái gập ngang trước ngực, 2 chân chạm đất; duỗi thẳng 2 chân ra thành tư thế 2 chân dang ra về phía bên trái, đồng thời thân trên nghiêng về bên phải, tay trái giơ lên cao, sau đó trở về vị trí ban đầu ngồi toàn thân; 2 tay đưa ra sau đổi thành tay trái làm trụ chống đất, đổi bên.

Yêu cầu của động tác:

+ Khi 2 chân chạm đất, cố gắng duỗi thẳng chân sang hai bên.

+ Khi một tay chống đất, thân trên phải ngả nghiêng hết mức.

❹ Quay gót chân ra ngoài



Giới thiệu động tác: 1 tay chống đất, động tác quay gót chân ra ngoài, bắt đầu từ tư thế ngồi hoàn toàn. Tay trái chống xuống đất ở phía bên trái, thân trên hơi nghiêng, tay phải gập lại rồi giơ lên cao, kiễng 2 chân lên quay gót chân ra ngoài, đồng thời người hơi nghiêng về bên trái, sau đó, trở về tư thế bắt đầu.



Yêu cầu của động tác:

+ Khi ngồi hoàn toàn, 2 chân phải kiễng lên.

+ Khi xoay người về vị trí ban đầu, động tác phải liền mạch.

❺ Dang chân xoay người trước sau

Giới thiệu động tác: 1 tay chống đất, động tác này bắt đầu từ tư thế ngồi hoàn toàn. Tay phải chống xuống đất ở phía bên phải, 2 chân chạm đất; duỗi 2 chân ra, dang 2 chân về bên trái, thân trên nghiêng người về bên

phải, cánh tay trái gập lại ngang trước ngực rồi giơ xuống; chân trái giẫm xuống đất về trước 1 bước, khuỵu gối 2 chân, xoay người sang bên phải 1 góc 90^0, thân trên gập về phía trước, gập tay trái đánh khuỷu tay về phía trước, chân trái giẫm ra sau, xoay người ra sau, duỗi chân phải sang trái cho đến khi nâng lên cao (còn mũi bàn chân), tay trái để một bên người, giơ khuỷu tay lên cho đến khi giơ cao, lặp lại động tác 1 lần nữa.

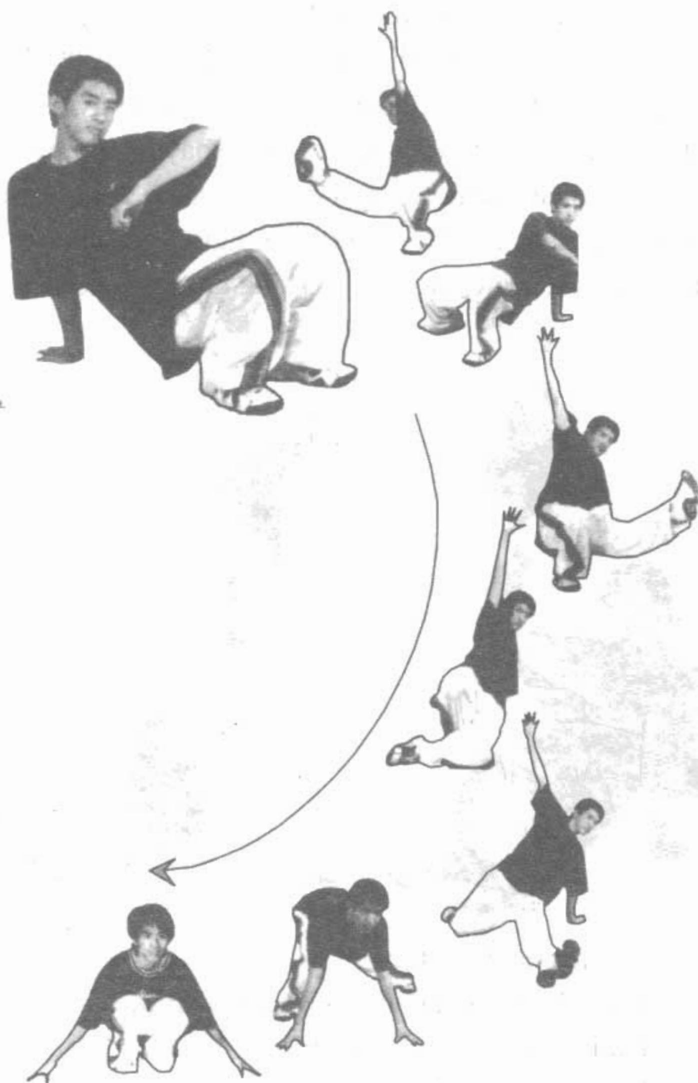


Yêu cầu của động tác:

+ Khi chân trái giậm đất về phía trước, trọng tâm phải nhanh chóng dồn về phía trước.

+ Khi nâng chân lên, trọng tâm rơi vào chân trái.

❻ Một chân rời đất chuyển động xoay chân



Giới thiệu động tác: 1 tay, 2 tay chống đất, động tác một chân rời đất chuyển động xoay chân bắt đầu từ tư thế ngồi hoàn toàn. Tay phải chống đất: chân phải duỗi ra nâng lên (mũi bàn chân cong) trọng tâm dồn về bên phải, giơ cao tay trái lên; tay trái chống đất, chân phải trở về vị trí ban đầu, duỗi chân trái ra nâng lên (cong mũi bàn chân), trọng tâm dồn về bên trái, giơ tay phải lên, chân trái cong trước chân phải; giơ tay phải lên, chân phải lùi sau 1 bước, chân trái duỗi thẳng ra, chân trái khuỵu gối lùi ra sau, thân trên gập về phía trước, chân phải thu về chân trái, 2 tay chống đất thành thế chống ngồi.

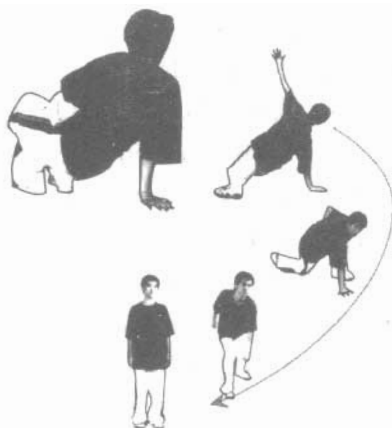
Yêu cầu của động tác:

+ Khi nhấc chân, phải chú ý chuyển trọng tâm.

+ Khi di chuyển xoay chân cố gắng nghiêng người hết sức.

❼ Dang chân quay người về trước 270^0 đứng thẳng

Giới thiệu động tác: 1 tay chống đất, động tác dang chân quay người về trước 1 góc 270^0 đứng thẳng bắt đầu từ tư thế ngồi hoàn toàn. Tay phải chống đất, 2 chân chạm đất, duỗi 2 chân ra thành thế dang chân về bên trái, đồng thời thân trên nghiêng về bên phải, tay trái giơ lên cao; chân trái bước lên phía trước 1 bước, khuỵu gối, hạ xuống trước chân phải, xoay người sang phải 1 góc 270^0; chân trái ở trước, khuỵu gối 2 chân, thân trên gập người về trước; chân phải bước lên trước 1 bước, đứng thẳng lên, chân trái khép vào bên chân phải thành thế đứng thẳng.



Yêu cầu của động tác:

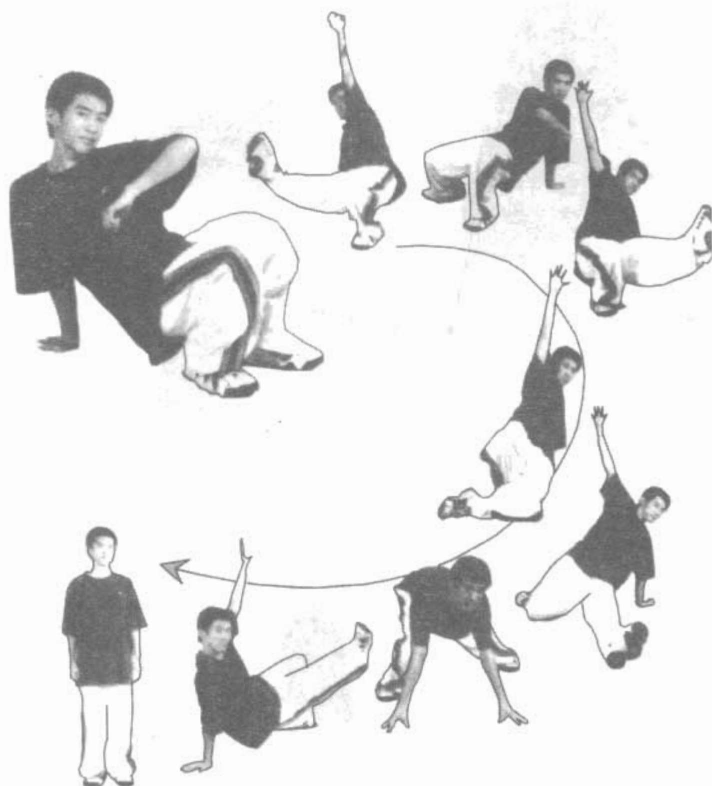
+ Khi một tay chống đất, thân trên phải ngả nghiêng hết sức.

+ Khi di chuyển xoay người, biên độ động tác phải lớn.

❽ Giơ chân lên lắc xoay 180^0

Giới thiệu động tác: 1 tay, 2 tay chống đất, động tác giơ chân lắc xoay 1 góc 180^0 bắt đầu từ tư thế ngồi hoàn toàn. Tay phải chống xuống đất, chân phải duỗi ra trước giơ lên (cong mũi bàn chân), trọng tâm chuyển sang phải, giơ tay trái lên, chuyển thành tay trái chống đất, chân phải trở về vị trí ban đầu. Chân trái duỗi ra trước giơ lên (cong mũi bàn chân) trọng tâm dồn về bên trái, giơ tay phải lên, chân trái gập cong lại trước chân phải, giơ tay phải lên, chân phải lùi sau 1 bước, chân trái duỗi ra, thân trên nghiêng về bên trái, giơ tay trái lên chuyển thành tay trái chống

đất, 2 chân dang ra về bên phải. Chân trái lùi sau 1 bước, 2 tay chống trước người, thân trên gập về trước dang 2 chân ra thành thế chống tay cúi đất, đẩy tay trái, xoay người sang trái 1 góc 180^0 thành chân trái khuỵu gối ngồi xổm, chân phải duỗi ra giơ lên cao (cong mũi bàn chân), trọng tâm dồn về bên phải, giơ tay trái lên, lặp lại động tác 1 lần nữa sau đó trở về tư thế đứng thẳng.

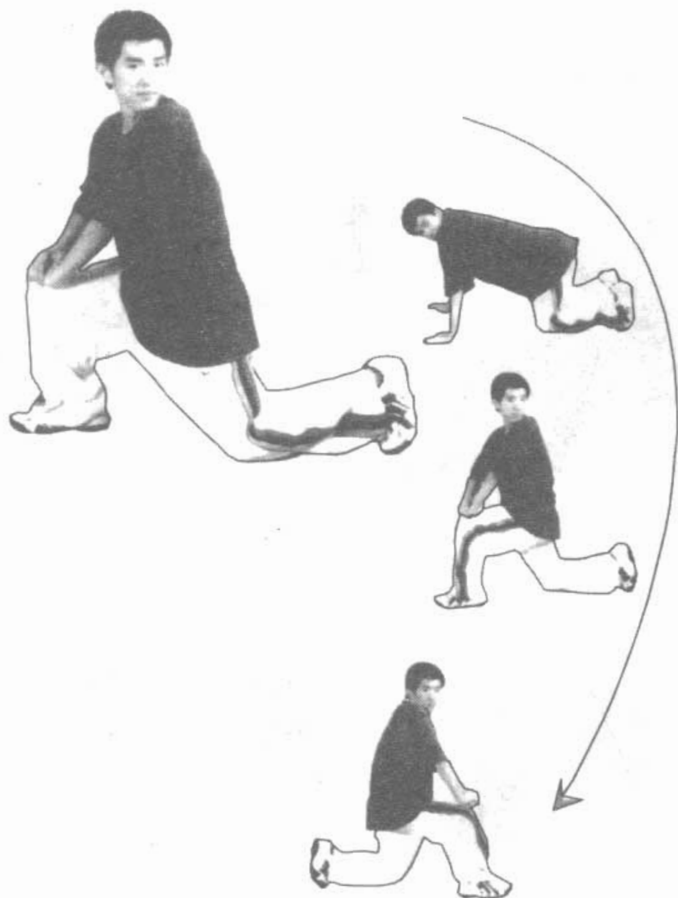


Yêu cầu của động tác:

+ Khi 1 tay chống đất, thân trên phải nghiêng hết mức.

+ Khi di chuyển xoay người, biên độ của động tác phải lớn.

❾ Quỳ 1 chân xoay người 180^0



Giới thiệu động tác: Động tác quỳ 1 chân xoay người 1 góc 180^0 bắt đầu từ tư thế quỳ chân trái. Chân phải duỗi gập gối trước chân trái, chân phải ra sau thành thế quỳ với chân trái, đồng thời thân trên ngả về trước, 2 tay chống đất. Nâng thân trên lên gập gối chân trái ra trước, lấy gối chân phải làm trụ, xoay người sang phải 1 góc 180^0, chuyển thành chân trái quỳ gối, chân phải rời đất gập gối.

Yêu cầu của động tác:

+ Khi xoay người, chân quỳ phải chuyển động nhanh chóng.

+ Khi xoay chân lúc quỳ, cẳng chân phải cách đất, chân còn lại phải nhanh chóng quỳ xuống.

⑩ Xoay hoàn toàn 1 chân



Giới thiệu động tác: Động tác xoay hoàn toàn 1 chân bắt đầu từ tư thế chân trái ngồi hoàn toàn, chân phải duỗi

sang bên. Chân phải xoay men theo mặt đất sang bên trái, đồng thời, thân trên dưới tác dụng chống đỡ của 2 tay, lần lượt chuyển động sáng trái, phải, đồng thời để cho tay phải, trái rời đất để cho chân xoay qua rồi lại chống xuống, khi chân phải xoay đến chân trái, chân trái chạm đất kết hợp hơi nâng mông lên, để cho chân phải xoay nhanh sang bên phải, trở về tư thế bắt đầu.



Yêu cầu của động tác:

+ Khi xoay chân phải, đồng thời phối hợp di chuyển trọng tâm thân trên.

+ Khi xoay từ chân phải đến chân trái, phải chú ý chuyển trọng tâm.

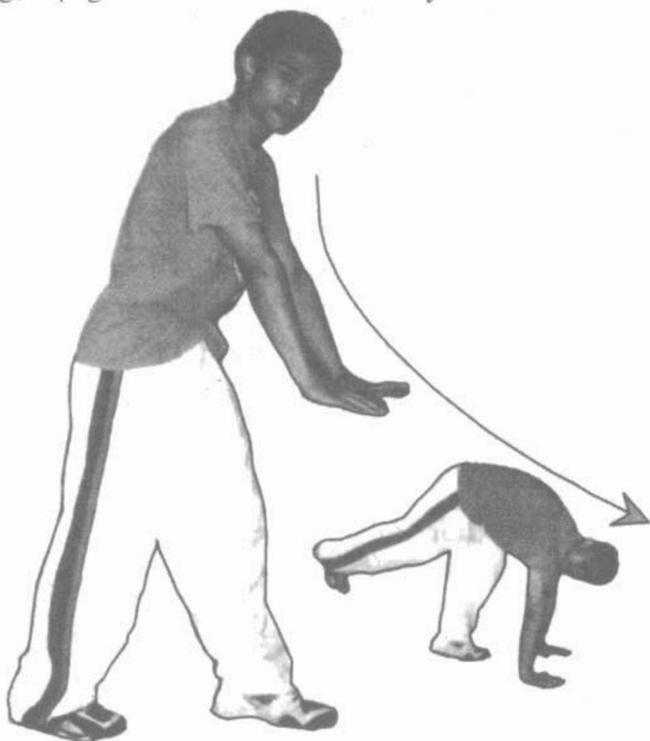
✯ ĐỘNG TÁC KỸ XẢO THƯỜNG GẶP TRONG HÍP HOP THI ĐẤU KỸ THUẬT

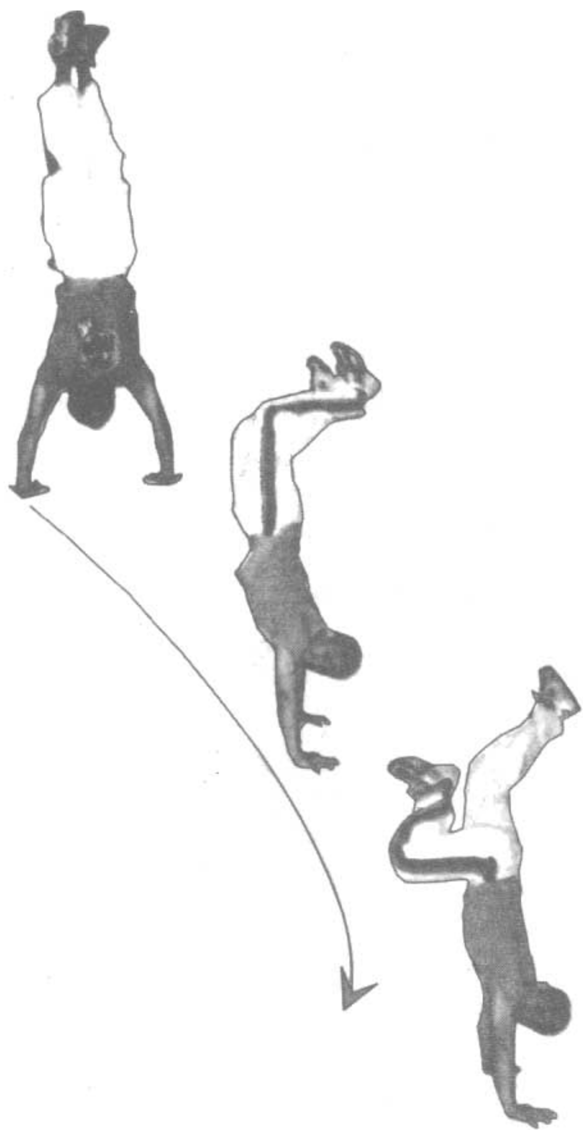
Động tác kỹ xảo thường gặp trong híp hop thi đấu kỹ thuật phong phú, hình thức đa dạng, không có yêu cầu quá cao về địa điểm biểu diễn, chỉ cần mặt đất bằng phẳng là có thể tập được, đây là động tác được giới trẻ thích nhất. Thường xuyên luyện tập các động tác kỹ xảo híp hop có thể giúp cho các mặt như: Sức mạnh, độ dẻo dai, sự linh hoạt khả năng phối hợp được phát triển toàn diện. Do yêu cầu của híp hop đối với người tập là sức mạnh, độ dẻo dai, linh hoạt, phối hợp khá cao, cho nên nếu không nắm chắc, những động tác không đúng với biên độ lớn thì sẽ dễ bị thương, có tính nguy hiểm rất lớn. Vì vậy, tốt nhất chỉ nên luyện tập khi đã nắm chắc chính xác yêu cầu của động tác hoặc có sự hướng dẫn của người chuyên nghiệp.

Độ khó dễ của các động tác kỹ xảo thường gặp trong híp hop không giống nhau, ở đây xin giới thiệu 8 loại động tác kỹ xảo của híp hop thi đấu kỹ thuật thường gặp nhất.

❶ Trồng cây chuối

Giới thiệu động tác: Tay chống thẳng (2 cánh tay chống đất, 2 chân rời đất) bắt đầu từ tư thế đứng thẳng. 2 tay giơ ra trước, thân trên đổ về phía trước, 2 tay chống đất, 1 chân chùng xuống giẫm trên mặt đất, chân còn lại đánh ra sau, khi chân đánh ra sau đánh lên vuông góc với mặt đất, thì chân giẫm trên đất đánh lên trên cho đến khi thẳng lên hoặc hơi khuỵu gối, khép ngực, đẩy vai, eo thẳng, trọng tâm cơ thể dồn vào 2 tay.





Yêu cầu của động tác:

+ Khi tay chống xuống đất, phải khép ngực, đẩy vai, lực đánh chân lên vừa phải.

+ Khi trồng cây chuối, phải kéo căng người, eo thẳng, đẩy vai.

Phương pháp tập luyện:

+ Dùng lực nhỏ làm thành thế nửa trồng cây chuối rồi trở về vị trí ban đầu để minh họa được kỹ thuật đánh chân lên, đẩy hông và tiếp đất.

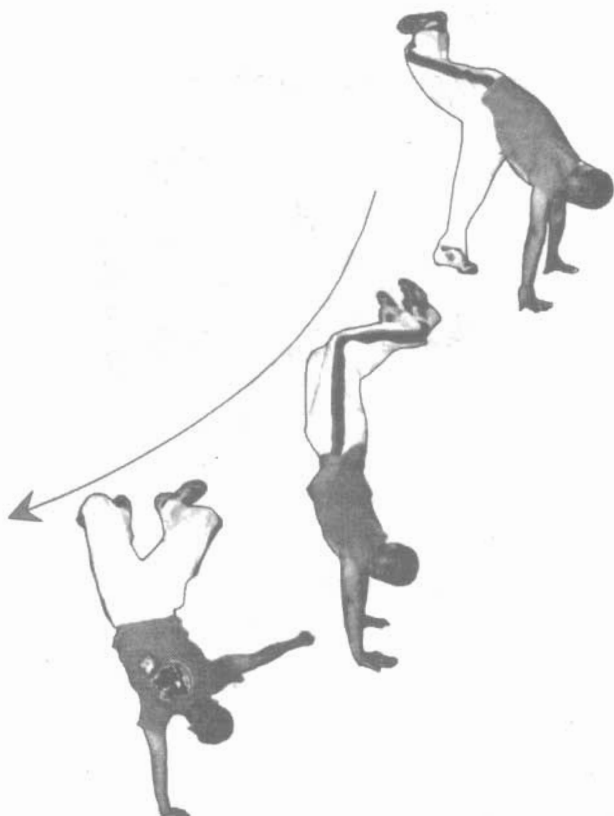
+ Khi trồng cây chuối thân dựa vào tường, luyện lực của tay, eo.

+ Dưới sự giúp đỡ của người khác, tập trồng cây chuối tại chỗ hoặc trồng cây chuối đi bộ.

❷ Trồng cây chuối trên 1 tay



Giới thiệu động tác: Trồng cây chuối trên 1 tay (1 tay chống đất, 2 chân rời đất) bắt đầu từ tư thế đứng thẳng giơ 2 tay ra trước, thân trên đổ về phía trước, 2 tay chống đất, chân trái chạm đất, chân phải đánh lên trên, khi chân phải đánh lên đến vị trí vuông góc với mặt đất, chân trái chạm đất cũng đánh thẳng lên, đồng thời đẩy 1 tay dang ngang thành trồng cây chuối trên 1 tay.



Yêu cầu của động tác:

+ Chân đánh lên phải nhanh.

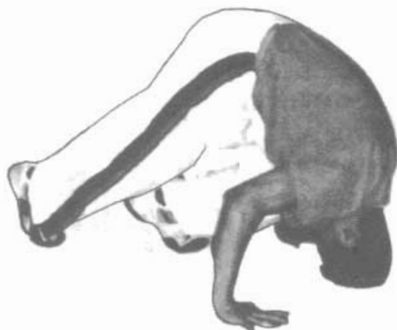
+ Khi tay chống đất, eo thẳng, đồng thời đẩy hông.

Phương pháp tập luyện:

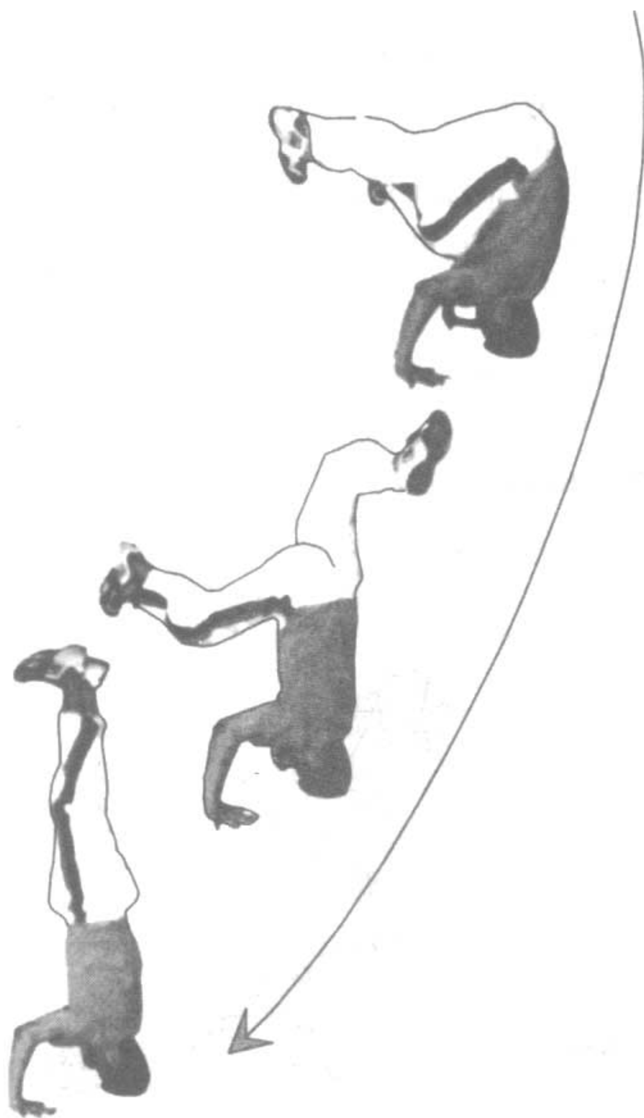
+ Dựa vào tường trồng cây chuối, đẩy tay dồn trọng tâm thành trồng cây chuối trên 1 tay.

+ Dưới sự giúp đỡ của ngươi khác, luyện tập động tác trồng cây chuối trên 1 tay.

❸ Trồng cây chuối bằng đầu và tay chống đất



Giới thiệu động tác: Trồng cây chuối bằng đầu và tay chống xuống đất, bắt đầu từ thế ngồi đỡ. 2 tay dang rộng bằng vai chống xuống đất trước cơ thể, đỉnh đầu chống trước 2 tay, hình thành tay và đầu, 2 chân cố dùng lực nâng người lên, làm cho mông được nâng cao lên, trọng tâm dồn vào hình tam giác, kẹp 2 khuỷu tay vào với nhau, chân ở trên có thể lắc thành các tư thế khác nhau, tay và đầu chổng ngược.



Yêu cầu của động tác:

+ Phải chú ý điều chỉnh trọng tâm cơ thể.

+ Khi lấy khuỷu tay kẹp thì phải làm mạnh và phải khống chế toàn cơ thể.

Phương pháp tập luyện:

+ Luyện tập chống tay, nâng hông, để đầu tiếp đất.

+ Luyện tập dang chân, gập gối, chống tay trên khớp khuỷu tay.

+ Dựa vào tường tập trồng cây chuối dang 2 chân, tay và đầu chạm đất.

❹ 2 chân rời đất

Giới thiệu động tác: Dùng vai và tay làm trụ, động tác 2 chân rời đất bắt đầu từ tư thế ngồi chống tay nghiêng về một bên, chân trái khuỵu gối, chân phải hơi duỗi ra trước.





Tiếp theo người nghiêng hết cỡ để cho 2 tay chống xuống đất nghiêng về bên phải, thân trên đổ về trước,

vai chạm đất, đồng thời chân trái đạp lên, đánh 2 chân lên, đùi trên chân phải giơ lên dựa vào khuỷu tay trái, đồng thời chân trái giơ lên cao ra sau thành chân trước, chân sau, lấy vai và tay làm trụ.

Yêu cầu của động tác:

+ Khi tay trái chống đất yêu cầu phải dựa sát vào cơ thể, khuỷu tay phải hướng ra ngoài.

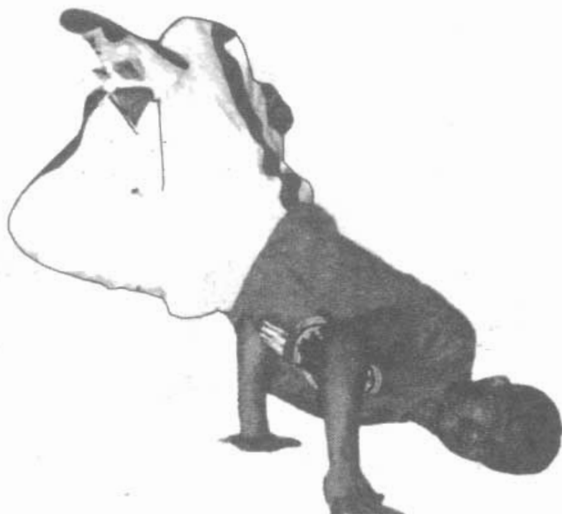
+ Khi thân trên đổ về trước, 2 chân phải nhanh chóng giơ lên cao.

Phương pháp tập luyện:

+ Tập luyện dưới sự giúp đỡ của bạn cùng tập.

+ Tập đi tập lại động tác đổ người chuyển trọng tâm và giơ chân lên cao

❺ 2 chân giơ cao dang trước sau





Giới thiệu động tác: Vai và 2 tay chống tay xuống đất, động tác 2 chân giơ cao dang trước và sau bắt đầu từ tư thế dang chân cúi người chống xuống đất, tay trái dựa sát vào cơ thể đồng thời chống xuống đất, khuỷu tay trái dựa chắc vào eo trái, tay phải chống đất về phía trước, thân trên đổ về phía trước. Vai trái chạm đất, đồng thời trọng tâm dời về phía trước, kết hợp 2 chân đạp lên, chân trái hướng về trước, chân phải khuỵu gối hướng ra sau, thành thế dang chân trước, sau hoặc chân phải giơ lên cao hơn, chân trái khuỵu gối về phía trước.

Yêu cầu của động tác:

+ Khi chống đất tay yêu cầu phải dựa sát vào cơ thể, khuỷu tay phải kẹp vào giữa để chống đỡ cho toàn thân.

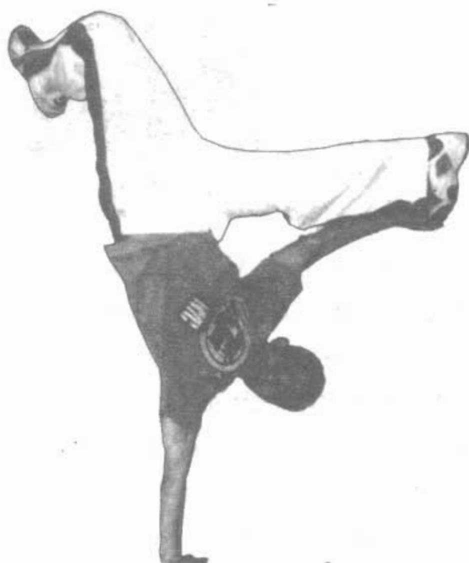
+ Khi đổ người về phía trước, 2 chân phải nhanh chóng giơ lên, dang chân ra trước, sau.

Phương pháp tập luyện:

+ Tập luyện dưới sự giúp đỡ của bạn cùng tập.

+ Tập nhiều lần động tác chuyển trọng tâm về phía trước, chân đạp đất giơ lên, dang chân, trở về vị trí cũ.

❻ 1 tay chống đất gập cong người về một bên



Giới thiệu động tác: Động tác 1 tay chống đất gập cong người về một bên bắt đầu từ tư thế đứng thẳng, thân trên đổ về phía trước. Tiếp đó, 2 tay chống đất, một chân gập cong chạm đất, chân còn lại giơ lên cao ra sau, đánh chân đến khi nào vuông góc với mặt đất, sau đó chân chạm đất lại giơ ngược lên, rồi đẩy tay

phải và chân phải duỗi thẳng đá sang ngang, chân trái gập ra sau hoặc cả 2 chân đều đánh ngang, đồng thời gập cong người về bên phải khiến cho trọng tâm dồn lên trên tay trái.



Yêu cầu của động tác:

+ Khi chống tay về phía trước, phải khép ngực, đẩy hông, chân chạm đất lực vừa phải.

+ Khi đổ ngược người, phải kéo căng người ra, thẳng eo, đẩy hông.

+ Khi đẩy tay, trọng tâm phải nhanh chóng dồn lên trên 1 cánh tay.

Phương pháp tập luyện:

+ Dùng lực nhỏ để làm động tác lắc chân, đổ nửa người về phía trước rồi lại trở về vị trí ban đầu, người tập cần nắm bắt được kỹ thuật lắc chân, đẩy hông và hạ xuống.

+ Dựa vào tường làm động tác đổ ngược người, tập luyện lực cho vai và eo.

+ Dưới sự giúp đỡ của bạn cùng tập, tập đổ ngược người, dang 2 chân còn 1 tay chống đất làm trụ.

+ Luyện tập động tác 1 tay chống đất, lắc chân gập cong người và trở về vị trí ban đầu.

❼ Xe gió

Giới thiệu động tác: Động tác xe gió bắt đầu từ tư thế dang 2 chân cúi người và 2 tay chống đất, tay trái ép sát vào cơ thể chống tay về bên trái, khuỷu tay trái kẹp dựa sát vào eo; tay phải chống đất ở phía trước, dang rộng 2 chân. Tiếp đó, chân trái chạm đất nâng lên, hướng nghiêng sang phải lắc mạnh chân, đồng thời bỏ tay trái ra, toàn thân đổ nghiêng về bên trái, dọc theo cánh tay cho đến phần lưng lần lượt chạm đất (phần thân chạm đất nằm ở một phần hai của phần lưng), sau đó phần eo hơi nhấc lên, 2 chân lần lượt lắc, xoay người thành thế cúi nằm, 2 tay nhanh chóng chống xuống đất, 2 chân dang ra, chân trái nâng lên, chân phải chạm đất để khiến cho cơ thể lại trở về tư thế chống đất như ban đầu, sau đó, lặp lại động tác một lần nữa.













Yêu cầu của động tác:

+ Động tác này yêu cầu co phải nâng lên.

+ Khi eo nâng lên, phải lắc mạnh eo, khi bỏ tay ra lực phải vừa phải.

+ Khi thực hiện động tác xe gió nhất định phải dang rộng 2 chân.

+ Trong quá trình xoay người, 2 chân cố gắng không chạm đất.

Phương pháp tập luyện:

+ Trước hết luyện tập từng bước nhỏ của động tác trên mặt đất.

+ Bắt đầu tập luyện từ động tác dang chân, rồi luyện tập đổ người nghiêng về một bên thành thế nằm, 2 chân lần lượt xoay thành thế cúi nằm (chân sau lắc trước).

Phụ lục

GIỚI THIỆU PHONG CÁCH HÍP HOP CÁ NHÂN

Động tác híp hop thi đấu kỹ thuật phải thể hiện khả năng phối hợp và sức mạnh vận động của người tập, do đó thiết kế động tác bao gồm rất nhiều phong cách, thể hiện một cách đầy đủ nhất vẻ đẹp của híp hop thi đấu kỹ thuật. Chỗ thu hút người khác nhất của híp hop thi đấu kỹ tuật là lấy sức mạnh của cơ thể; mang đến cho người khác cảm giác kịch tính.

Híp hop cá nhân toàn bài gồm 13 lần 8 nhịp. Trong đó, động tác bắt đầu là 2 lần 8 nhịp, động tác kỹ xảo là 3 lần 8 nhịp, động tác tổ hợp là 8 lần 8 nhịp, biến hóa của động tác phong phú, tiết tấu nhanh, phong cách tự do, bước đi linh hoạt thể hiện một cách rõ nhất vẻ đẹp của híp hop thi đấu kỹ thuật.

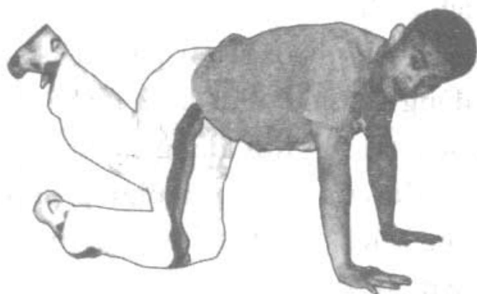
- Động tác bắt đầu (2 lần 8 nhịp)

Tư thế chuẩn bị: Chân trái quỳ, chân phải gập gối bàn chân chạm đất, thân trên nghiêng về phía trước, tay trái chống lên đùi trái, tay phải ở phía dưới chống đất.



8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 8, 2 tay chống xuống đất về phía trước, xoay người 1 góc 360^0 ra ngoài thành tư thế chân phải duỗi ra, chân trái gập ra sau ngồi trên đất, thân trên cong người về bên phải.

8 nhịp thứ 2: 8 nhịp thứ 2 giống 8 nhịp thứ nhất, nhưng đổi bên, sau đó, đứng thẳng dậy 2 chân dang rộng bằng vai.







- Động tác kỹ xảo (3 lần 8 nhịp)



8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 4, chuyển động bước 4 bước; nhịp 5 - 8, 1 tay chống đất, 2 chân giơ lên cao gập cong người, sau đó trở về vị trí ban đầu.

8 nhịp thứ hai: Nhịp 1 - 4, chuyển động bước 4 bước; nhịp 5 - 8, 1 tay chống đất rồi lật tay đổ người về phía trước trở về vị trí ban đầu.

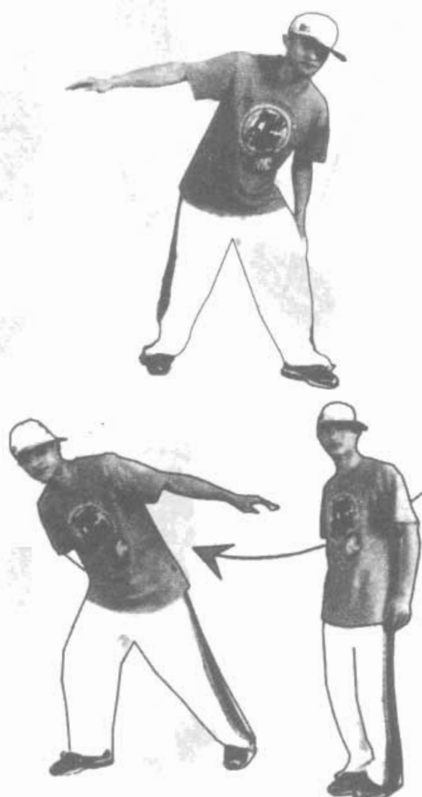


8 nhịp thứ 3: Nhịp 1 - 4, chuyển động bước 4 bước, nhịp 5 - 8, trồng cây chuối, gập cong 2 chân ra trước sau, sau đó trở về vị trí ban đầu.



- Động tác tổ hợp (8 lần 8 nhịp)

8 nhịp thứ nhất: Nhịp 1 - 2, chân trái bước trượt 1 bước sang ngang, sau đó thu chân phải về chân trái, 2 tay đồng thời thân trên hơi nghiêng về một bên, tay phải giơ sang ngang rồi xoay về phía trước cho đến khi tay giơ thẳng xuống phía dưới, mỗi nhịp 1 động tác; nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2, nhưng đổi bên, nhịp 5 - 8 giống nhịp 1 - 4.



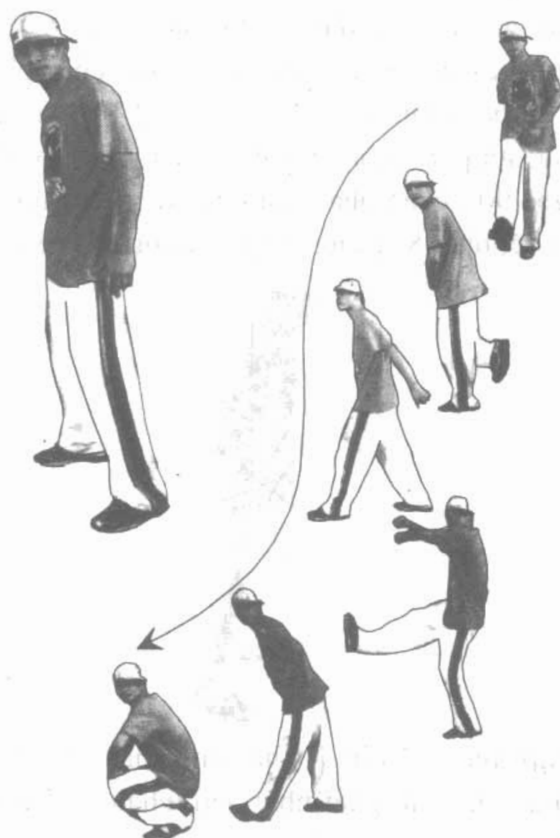


8 nhịp thứ hai: Nhịp 1, chân phải nhảy lên, chân trái đá lên chạm đất, đồng thời giơ 2 tay ngang trước ngực bắt chéo nhau (2 bàn tay nắm hờ) ; nhịp 2, chân trái nhảy lên, chân phải đá lên trước, gót chân chạm đất, đồng thời giơ 2 tay ngang trước ngực bắt chéo nhau (2 bàn tay nắm hờ); nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2; nhịp 5, chân phải nhảy lên, chân trái đá ra trước gót chân chạm đất, 2 tay gập khuỷu, đánh trước sau; nhịp 6, chân trái nhảy lên, xoay người sang trái 1 góc 90^0, chân phải giậm về phía trước, chân trái gập ra sau, 2 khuỷu tay đánh trước sau; nhịp 7, chân trái nhảy lên, xoay người sang phải 1 góc 90^0, chân phải giậm đất về phía trước rồi thu chân trái về; nhịp 8, giống nhịp 6 nhưng đổi bên.



8 nhịp thứ 3: Nhịp 1, thả lỏng thân, 2 chân dang rộng bằng vai, chân phải nhảy lên, chân trái đứng yên, tay đánh trước sau; nhịp 2 - 3 giống nhịp 6 - 7 ở 8 nhịp

thứ 2; nhịp 4 giống nhịp 6 ở 8 nhịp thứ 2; nhịp 5, chân phải nhảy lên, xoay người sang phải 1 góc 90^0, chân trái bước lên một bước, đánh 2 tay ra sau; nhịp 6, đá chân phải lên trước, 2 tay giơ ra trước; nhịp 7 chân phải bước ra sau 1 bước, người gập về phía trước, tay chống hờ ở hông; nhịp 8, thu chân trái về chân phải rồi ngồi hoàn toàn xuống, 2 tay chống lên đùi.















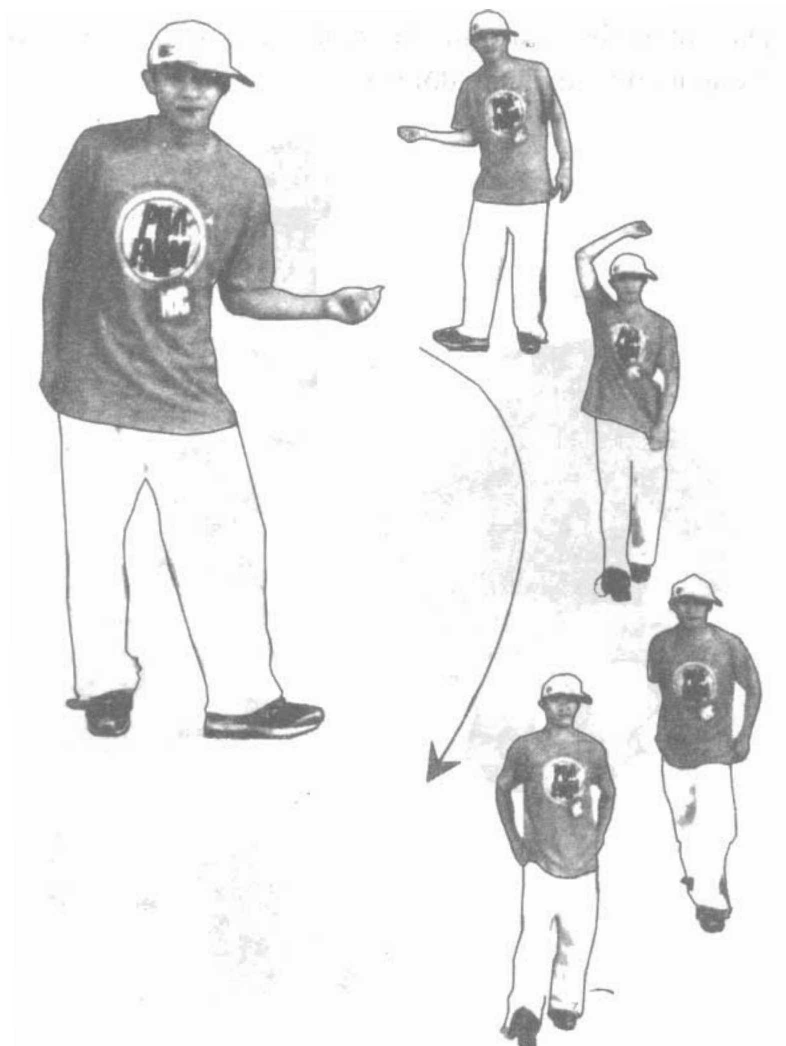
8 nhịp thứ 4: Nhịp 1, 2 chân nhảy lên, chân trái bước sang ngang 1 bước, 2 tay đánh trước sau, người hơi cúi; nhịp 2, chân phải giậm đất, chân trái đưa ra phía sau mũi chân chạm đất; nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2 nhưng đổi bên; nhịp 5 - 6 chân phải bước sang phải 1 bước, chân trái bắt chéo với chân phải ở phía sau; 2 tay đánh trước sau tự nhiên; nhịp 7 - 8, xoay người sang phải 1 góc 270^0 thành thế đứng thẳng.



8 nhịp thứ 5: Nhịp 1, ngồi hoàn toàn, 2 tay chống gối; nhịp 2, đứng thẳng người, chân trái gập gối trước chân phải, đồng thời gập 2 tay bắt chéo nhau để trước ngực; nhịp 3, chân trái bước lên 1 bước, 2 tay dang ra hướng xuống dưới; nhịp 4, thu chân phải lên phía chân trái, 2 tay trở về vị trí ban đầu, xoay người sang trái 1 góc 360^0; nhịp 5 chân trái nhảy lên, chân phải bước sang ngang 1 bước; nhịp 6, chân trái giậm đất phía sau chân

phải, đồng thời 2 tay gập lại đánh trước, sau; nhịp 7 - 8 giống nhịp 5 - 6 nhưng đổi bên.





8 nhịp thứ 6: Nhịp 1 - 2, chân trái bước ra sau hai bước thành tư thế chéo sau chân phải, tay trái gập lại

đánh ra trước, tay phải gập lại đánh ra sau; nhịp 3, chân trái bước lên 1 bước, thân trên gập người về phía trước, tay phải gập lại đánh ra trước, tay trái gập lại đánh ra sau; nhịp 4, chân phải giơ lên trước, gót chân chạm đất, đồng thời tay trái gập lại trước đầu; nhịp 5 - 6 giống nhịp 1 - 2; nhịp 7 - 8, xoay người sang trái 1 góc 360^0.



8 nhịp thứ 7: Nhịp 1 - 2, chân trái bước sang trái 1 bước, gập gối, mũi bàn chân chạm đất, đầu gối chuyển động hướng ra ngoài, rồi xoay vào trong 2 lần, đồng thời tay trái gập lại đánh ra ngoài và vào trong 2 lần; nhịp 3 - 4 giống nhịp 1 - 2 nhưng đổi bên; nhịp 5 - 6, chân trái nhảy lên, chân phải giậm lên phía trước gót chân chạm đất, đồng thời gập khuỷu tay phải giơ lên cao; nhịp 7 - 8, 2 chân giậm đất, chuyển trọng tâm ra trước, sau.



8 nhịp thứ 8: Nhịp 1 - 4, tay phải chống đất về bên phải, chân phải duỗi thẳng, chân trái gập gối, tay trái đỡ sau đầu, tiếp theo xoay ngang chân người cúi xuống

chống thành tay trái chống đất nghiêng về bên trái, chân trái duỗi thẳng, chân phải gập gối, tay phải đỡ phía sau đầu; nhịp 5 - 8 giống nhịp 1 - 4 nhưng đổi bên.

Tư thế kết thúc: Chân trái duỗi thẳng, chân phải gập gối ra sau ngồi trên đất, thân trên nghiêng về phía trước, tay trái gập khuỷu đánh ra sau, tay phải đỡ sau đầu.



MỤC LỤC

HÍP HOP THỂ DỤC

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
Số 43 - Lò Đúc - Hà Nội

HÍP HOP - BƯỚC NHẢY TRONG LUYỆN TẬP VÀ TRÌNH DIỄN

ĐÍCH ĐỐC

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập: VŨ THANH VIỆT
Vẽ bìa: MINH LÂM
Trình bày: MINH LÂM
Sửa bản in: ĐÍCH ĐỐC

In 2000 cuốn, khổ 13 x 19. Giấy phép xuất bản số:
171 - 2010/CXB/228/03-01/VHTT Cấp ngày 24/11/2010.
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2011.



ĐÍCH ĐỐC

NHẢY HIP HOP



THỂ HIỆN PHONG CÁCH VÀ CÁ TÍNH





NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN







GIÁ: 27.000Đ